

# ధనిత

3

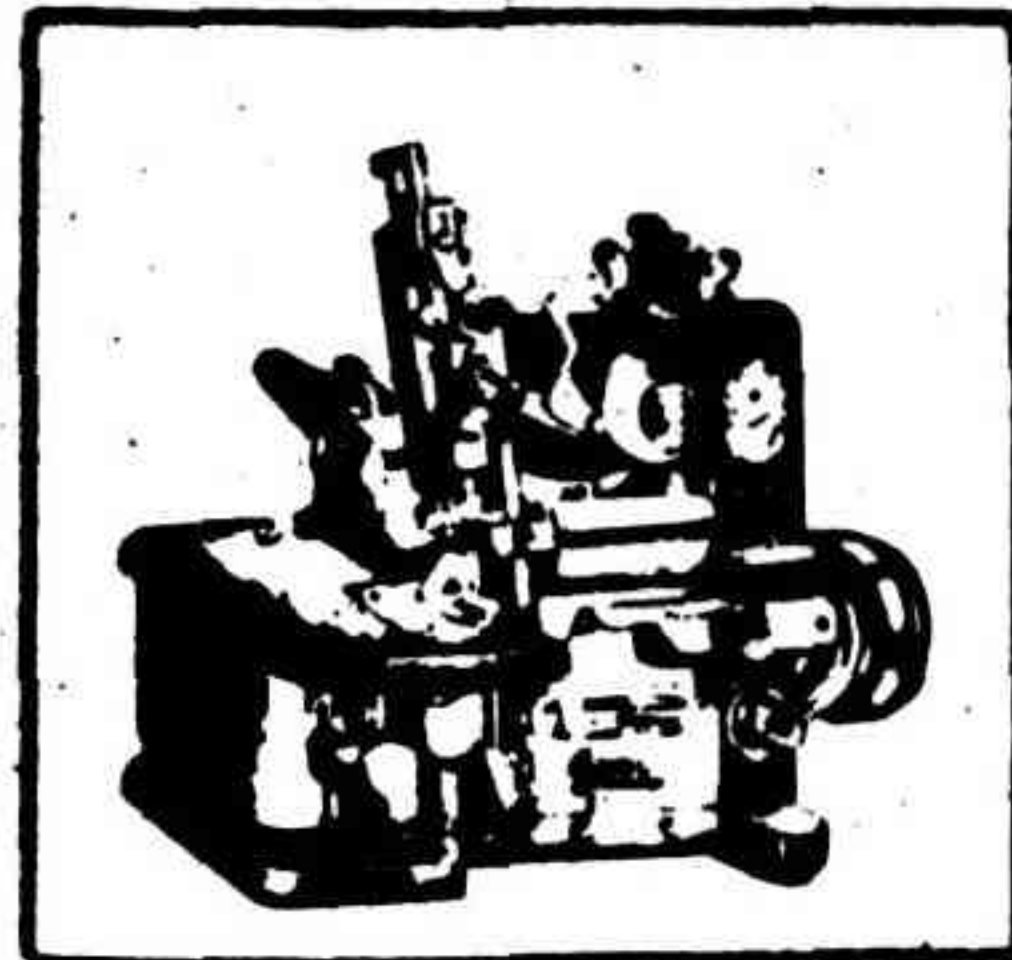
జనవరి ఒకటి: 1977



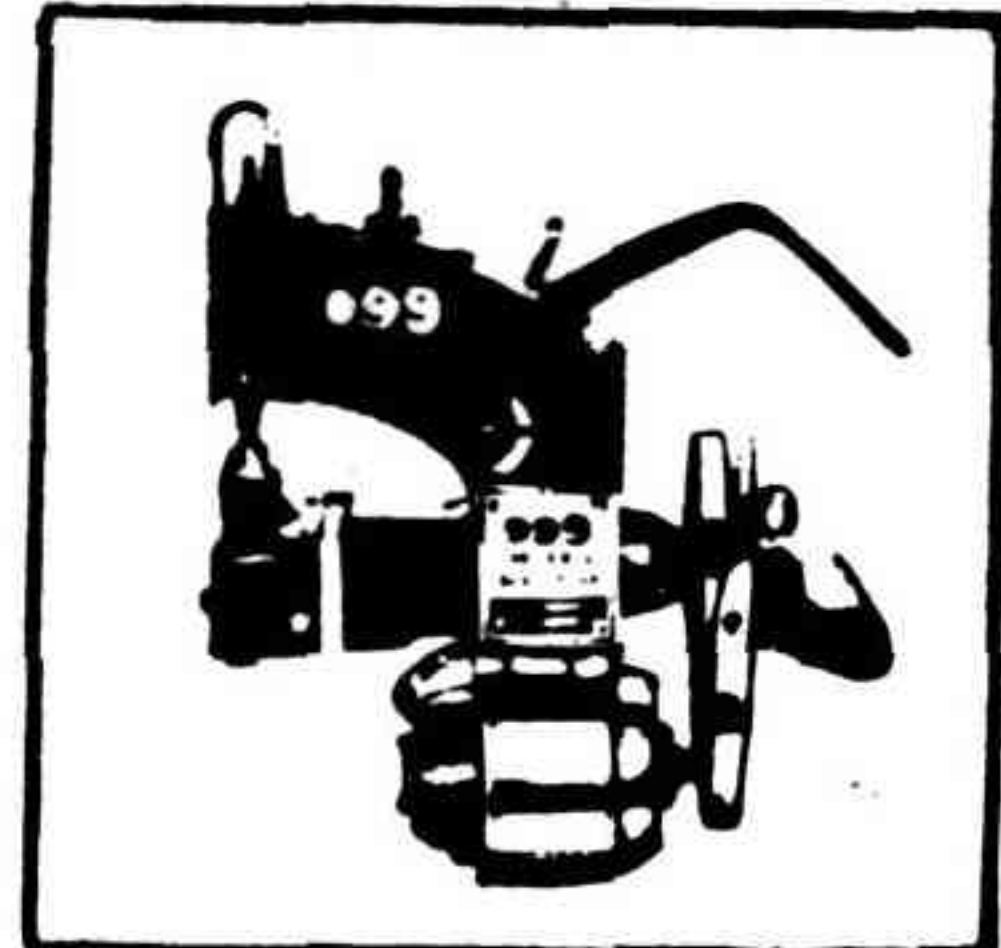
అందమే ఆనందం



విజయ సాధనకు మోదదర్శి 999 అనే తరక మంత్రమే!



ఓవర్లాక్ మిషన్లు



ఎరువుల మోటారు  
కుట్టు మిషన్లు



ఇవేగాక  
"గురు"

ఓవర్లాక్ మిషన్లు  
శివాకుట్టుమిషన్లు  
మోటార్లు

వివరాలకు:

ఫోన్ { 22698  
27876

సంప్రదించండి

పంపిణీదారులు

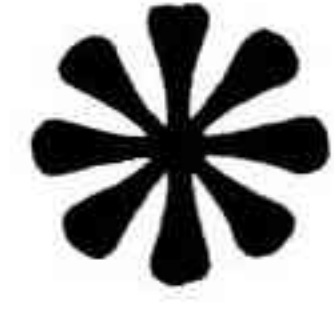
**జయగజలక్ష్మి మెషినరీస్**

2/156, (పై మేడమింద) బ్రాడ్వే, మద్రాసు-600001.

అన్నిచోట్లా డిలర్లు కావాలను



సంక్రమణి పండుగ శుభాంశు



మైలాపూర్

**వాణి సిల్స్**

పట్టు చీరెలు ధరించి ఆనందించండి

వాణి సిల్స్

132, రాయపేట హైరోడ్డు (జమ్మి బిల్డింగ్ దగ్గర)

మైలాపూరు, మద్రాసు-600 004

Phone: 76359

కాంచీపురం,

ఆరణి,

ధర్మావరం

పట్టు చీరెలు

ఉత్పత్తి ధరలకే

లభిస్తాయి

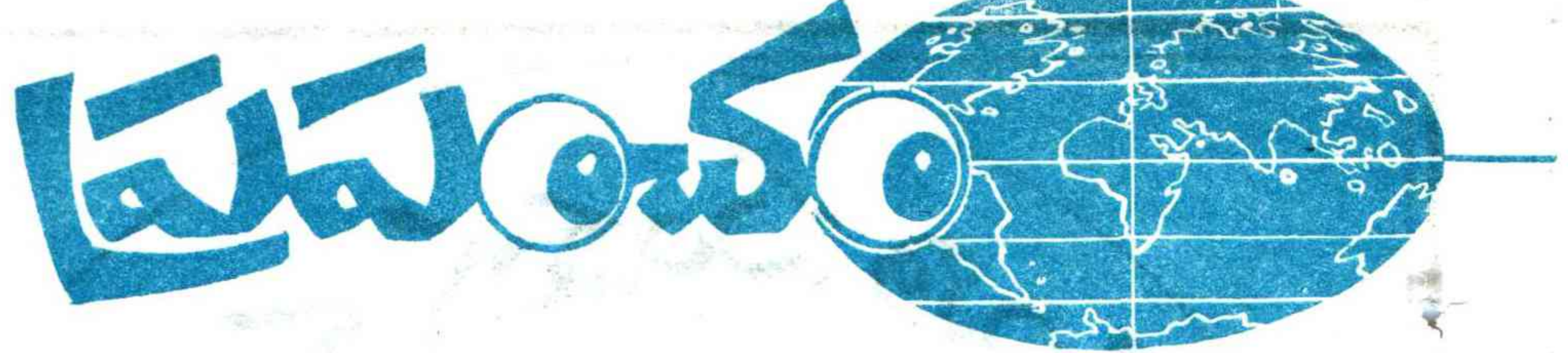
మా ఆదాయ పాదుపు

పథకంలో చేరి

భాగం పొందండి.



ప్రపంచ రాజకీయ రంగం అనుక్షణం రకరకాల మార్పులను సంతరించుకుంటూనే ఉంటుంది. ఆ మార్పులతో వచ్చే పరిణామాల ప్రభావం ఎప్పుడూ ఒకేలా స్థిరంగా ఉండకపోయినా, అందువల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు మాత్రం వివిధ దేశాల సామాజిక జీవితం పై ప్రతిఫలించక మానవు. బంగ్లాదేశ్ మాజీ అధ్యక్షుడు ఖొండాకర్ ముస్తక్ అహమద్, అతని అనుచరులు కొందరు అరెస్టు చేయబడడం, షేక్ ముజిబీర్ రెహమాన్ స్థాపించిన అవామీలీగ్, ప్రొఫెసర్ మజూఫర్ అహమద్ స్థాపించిన నేషనల్ అవామీ పార్టీ, కమ్యూనిస్టు పార్టీల ఉనికి బంగ్లాదేశ్ లో ఎక్కడా కనిపించక పోవడం, కొత్తగా మేజర్ జనరల్ జియా ఉర్ రెహమాన్ - ఛీఫ్ మార్షల్ లా ఆడ్మినిస్ట్రేటర్ గా నియమింపబడడంతో-ఆ దేశంలో రాజకీయాలు కొత్త మలుపు తిరిగాయి. జియా తన తొలి బహిరంగ ప్రకటనలో పరాక్రా సమస్యను ప్రస్తావించి గంగానది నీటి పంపకం విషయంలో-సంప్రదింపుల ద్వారా భారతదేశంతో ఒక ఒప్పందానికి రావాలనుకుంటున్న దోరణిని వ్యక్తం చేయడం-ఇండియాపట్ల మైత్రిని పెంచు కోవాలన్న భావాన్ని సూచిస్తుందని - రాజకీయ పరిశీలకుల వ్యాఖ్య. ఐతే-బంగ్లాదేశ్ లో ఇవాళ ఆర్థిక, రాజకీయ స్థితిగతులు కట్టుదిట్టంగా లేక పోవడానికి కారణమైన సమస్యలను-జియా సమర్థ వంతంగా ఎదుర్కోగలడా? అన్న ప్రశ్నకు కాలమే సరైన సమాధానం చెప్పాలి. ఇది ఇలా ఉండగా, పాకిస్తాన్ ప్రధానమంత్రి భుట్టో-ప్రాన్సు నుంచి తమ దేశం అణ్యాయుధాలు సంపాదించే విషయంలో-అమెరికా అడ్డు వస్తూ వుందని-కారాలు మిరియాలూ నూరడం ఆరంభించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడుగా జిమ్మీకార్టర్ ఎన్నిక కావడంతో అమెరికా నుంచి అణ్యస్త్రాలు కొను గోలు చేయడంలో మునుపటి కంటే ఎక్కువ సమస్యలు వాటిల్లుతాయన్నది భుట్టో భయం. పాకిస్తాన్ పై దురాక్రమణ చేయాలన్న ఉద్దేశంతో ఏ ఇరుగు పొరుగు దేశాలు లేకపోయినా, ఆయుధాల సేకరణపై భుట్టో అమితా సక్తిని ప్రదర్శించడం-ఆశ్చర్యకరమైన విషయంగా రాజ కీయ పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు.



చైనాలో ప్రతిపక్షం నెమ్మదిగా ఇప్పుడిప్పుడే శక్తి పుంజుకుంటోందని, కొత్త అధ్యక్షుడు హువా-కుయో ఫెంగ్ కు వ్యతిరేకంగా అక్కడ వాల్ పోస్టర్లు కనిపిస్తున్నాయని, చైనా పైన్యంలో కూడా నాయకుల విషయంలో భేదాభిప్రాయాలు ఏర్పడాయని 'వాషింగ్టన్ పోస్టు' పత్రికలో వచ్చిన వార్త, చైనాలో జరిగే పరిణామాలను ఆసక్తికరంగా గమనిస్తున్న వారికి దిగ్భ్రాంతి కలి గించింది. మరో కొత్త నాయకుడు ఈ పరిణామాల వెనుక ఉన్నాడని, అతనివల్ల చైనా రాజకీయ రంగంలో కొత్త మార్పులు రాక తప్పవని అక్కడివారు అనుకుంటున్నారు.

శ్రీలంకలోని పెరనేసియాలో జరిగిన అల్లర్లలో ఒక విద్యార్థి మరణించడం, పలు విద్యార్థులు గాయపడడంతో అక్కడి రాజకీయ వాతావరణంలో మార్పులు ప్రారంభం అయ్యాయి. శ్రీలంకలోని ప్రధాన ప్రతిపక్షం యునైటెడ్ నేషనల్ పార్టీలోనూ అభిప్రాయ భేదాలు ఏర్పడే సూచనలు కనిపించడంతో-అదొక అవకాశంగా తీసుకుని, త్వరలోనే ప్రధాన మంత్రి సిరిమావో బందారనాయకే-ఎన్నికలను ప్రకటించవచ్చని-పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. ఇప్పుడు శ్రీలంకను పరిపాలిస్తున్న యునైటెడ్ ఫ్రంట్ (శ్రీలంక ప్రీడమ్ పార్టీ, కమ్యూనిస్టు పార్టీ-మాస్కోవక్షం) ఎన్నికలలో మరే ఇతర పార్టీతోనూ పొత్తు కుదుర్చుకోవడం జరగదని, ఐతే-శ్రీలంక సమ సమాజ పార్టీతో-పాలక పక్షానికి సంవత్సరం క్రితం ఏర్పడిన విభేదాల పర్యవసానం ఈసారి రానున్న ఎన్నికలపై పడక తప్పదని విమర్శకుల అభిప్రాయం.

జాంబియా, టాంజానియా, అంగోలా, మొజాంబిక్ మొదలైన దేశాలనుంచి 'జింబాబ్వే' (రోడీషియా)కు అన్ని విధాలా సహాయ సహకారాలు లభించడంతో, అక్కడ తెల్లవారి అధికారం ఎక్కువ కాలం కొనసాగే సూచనలు కనిపించడం లేదు. ప్రధానమంత్రి ఇయాన్ స్మిత్-ఎన్ని రకాల ఉపాయాలు ఆలోచించినా, ఎలాంటి ఫలితమూ ఉండదని రాజకీయ విమర్శకుల అభిప్రాయం. "దక్షిణ ఆఫ్రికాలో మెజారిటీ పరిపాలనకు సంప్రదింపుల ద్వారా అంగీకారం కుదరకపోతే, సాయుధ పోరాటం తప్ప వేరే మార్గం లేదు" అన్నారు ఇటీవల జాంబియా అధ్యక్షుడు కెన్నెత్ కేరెడా. అంతవరకూ రాకుండానే పరిస్థితులు చక్కబడడానికి ఆస్కారం వుందని కొందరు రాజకీయ వేత్తలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.

ప్రపంచంలో కొన్ని దేశాల పరిస్థితి అలా వుండగా మన దేశంలో ఆత్యవసర పరిస్థితి ఎంత క్రమశిక్షణకు దోహదం చేసినా, ఒరిస్సా, పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఇటీవల జరిగిన రాజకీయ పరిణామాలు, మన దేశంలోని ముతా రాజకీయ దోరణులు ఎలా ఉంటాయన్న విషయాన్ని మరోసారి రుజువు చేశాయి. ఒరిస్సా ముఖ్యమంత్రి నందినీ శతపథి తన పదవికి రాజీనామా చేయడంతో, ఆ రాష్ట్రంలో రాష్ట్రపతి పరిపాలన అమలులోకి వచ్చింది. పశ్చిమబెంగాల్ లోనూ-అనిశ్చిత పరిస్థితి రాను రాను తీవ్రరూపం దాలుస్తూ వుంది. పదవి కోసం పదే తాపత్రయంలో-ప్రజల సమస్యలపట్ల రాజకీయ నాయకులు-ఏ మాత్రం శ్రద్ధ చూపడం లేదని, ఈ విషయంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోక తప్పదని-రాజకీయ పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు.

"ప్రపంచం ఎలా వుంది? ఏవి దేశాలు ఎలా వున్నాయి?" అన్న విషయం మీద నెలకు ఒకసారి 'వనిత' పాఠకులకు ఈ సంచిక నుంచి అందించదలచుకున్నాము. ప్రపంచ రాజకీయాలు ఎలా వున్నాయో-ఈ వ్యాసం సూక్ష్మంగా తెలియజేస్తుంది. 'దీనివల్ల వనితలకు ఏం లాభం?' అని ఎవరూ అనుకోనక్కర్లేదు. రాజకీయంగా ప్రపంచం ఎలా వుందో తెలుసుకోవలసిన అవసరం, బాధ్యత వనితలకు కూడా వున్నది.



# వనిత

స్త్రీ జన పక్ష పత్రిక

సంపుటి: 2 సంచిక: 13

జనవరి ఒకటి: 1977

విడి ప్రతి: ఒక రూపాయి

సం||ర చందా: ఇరవైనాలుగు రూపాయిలు

ప్రింట్: 0. 97 పెంట్స్

మలేసియా: 65 పెంట్స్

చిరునామా:

చందమామ బిల్డింగ్స్

మద్రాసు-600 026



ఇంతవరకు వచ్చిన 'వనిత' సంచికలు చూచిన తర్వాత, వనితలో వస్తున్న కొన్ని శీర్షికలు మధ్య తరగతి స్త్రీలకు ఎలా ఉపయోగపడతాయో తెలియటం లేదు. వనితలో ఎప్పుడూ కనిపించే "శిరోజాలంకరణలు" "వంటలు" "ఐసో మెట్రిక్స్" లాంటి ఎక్స్‌ర్ వైజులు "పట్టు చీరల ప్రదర్శన" రంగు రంగుల బొమ్మల్లో చూచుకోవడానికి బాగానే వుంటాయి గాని ఆచరణలో పెట్టడం మాలాంటి మధ్య తరగతి స్త్రీలకు అందుబాటులో లేని సంగతి. కనుక సామాన్య మధ్య తరగతి స్త్రీల అర్థికాభివృద్ధికి సహాయపడే వాటి గురించి వనితలో ప్రచురిస్తే ఎంతో బాగుంటుంది. ఉదాహరణకు "కోళ్ళ ఫారం" తీసుకొందాము. ఇప్పుడు ప్రతి కొట్టులోను గుడ్లు అమ్ముతున్నారు. వాటి ఖరీదు 40 నుంచి 50 పైసల వరకు వుంది. ఇంటి వెనుక ఏ మాత్రం స్థలం వున్నా కనీసం పది నుంచి పదిహేను కోళ్ళను పెంచవచ్చు. ఇటు, ఇంటి అవసరాలకే కాకుండా, అప్పుడప్పుడు ఏ కిళ్ళికొట్టు ఆసామికి ఇచ్చినా అమ్మిపెట్టి, వాళ్ళ కమీషను తీసుకొని మిగతా డబ్బులు యిస్తారు. ఆ విధంగా మగవారి సంపాదనకి స్త్రీలు కూడా

కొంత చేర్చవచ్చు. అందువల్ల కోడి పిల్లలను ఎలా పెంచాలి? ఎప్పుడెప్పుడు ఏయే మందులు ఇవ్వాలి? ఎటువంటి ఆహారం పెట్టాలి? మున్నగు వాటిగురించి వనిత ద్వారా తెలిపితే ఎంతో బాగుంటుంది.

—చెలంకూరి నాగవేణి, విశాఖపట్నం

బి. లలితగారి 'ఇక్కడ పూలు పూస్తాయి'—కథ చదివాను. ఇదేకాదు. ఇటువంటి యితీవృత్తం గల కథలు ఎన్నో చదివాను. కాని దీని ముగింపు బాగుంది. కనుక 'నచ్చింది' అనవచ్చు. అయితే నేను అడగదలచుకున్న ప్రశ్న ఒక్కటే. "మగ వాళ్ళ వరకూ ఎందుకు? ఇటువంటి వంచితలను సాటి స్త్రీలు ఎంతవరకు అభిమానంతో సానుభూతితో చూడగలుగుతున్నారు?" మోసగింపబడ్డ స్త్రీలు సమాజాన్ని ఎదిరించలేక పోవడానికి—దైర్యంగా 'నా తప్పు లేదు' అని చెప్పడానికి కారణం స్వజాతి సమర్థింపు లేకపోవడమే. తప్పు చేసి, మోసం చేసి కూడా—తల ఎత్తుకుని మగవాడు

వచ్చే సంచికలో

ముఖ చిత్రం:

"సంక్రాంతి సంబరం"

వర్ణ చిత్రంతో వ్యాసాలు:

(i) మద్రాసులో ఇటీవల నిర్మింపబడిన మహాలక్ష్మి దేవాలయంలోని శ్రీ మహాలక్ష్మి

(ii) 'గాజులబుట్ట' చెయ్యడం ఎలా? పాఠకుల శీర్షిక:

"ఆభరణాలు బంగారంతోనే

చేయించుకోవలసిన అవసరం వున్నదా?"

ఒక కథ:

"అనుగ్రహింపబడని మూడు వరాలు"

(కె. ఇందిర)



త్వరలో ఆరంభమవుతున్న కొత్త శీర్షిక! "సమస్యలూ సలహాలూ"

మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ ఏదో వ్యధ చెందుతూనో, చింతపడుతూనో చాలామంది కనిపిస్తారు. పరిష్కారాలు కనిపించని ఏదో సమస్యలు వారినిపట్టి పీడిస్తుంటాయి. అటువంటి వారు—ఏమాత్రం అధైర్యపడకుండా తమ సమస్యలను "వనిత"కు తెలియజేయవచ్చు. వారు రాసే ప్రతి లేఖ అతి రహస్యంగా వుంచబడుతుంది. ప్రచురించమంటే తప్ప, వారివారి పేర్లు ప్రచురించడం జరగదు; ఎవరికీ చెప్పడమూ జరగదు. వారి సమస్యలను పరిశీలించి, ఒక సుప్రసిద్ధ మనోశాస్త్రజ్ఞురాలు—పై శీర్షికలో సలహాలు ఇస్తారు. ఆరోగ్యం, ఉద్యోగం, పిల్లలు చదువు ఇలా దేన్ని గురించైనా వారు అడగవచ్చును. అడగదలచుకున్న విషయాల్ని వివరంగా రాసి, కవర్‌లో పెట్టి "సమస్యలూ—సలహాలూ" అని కవరు మీద రాసి "వనిత"కు పోస్ట్ చేస్తే చాలు. 'వనిత' ద్వారా వారికి సమాధానం లభిస్తుంది. ఈ శీర్షిక ఆ ఒక్క వ్యక్తికే కాకుండా, పాఠకులందరికీ ఉపయుక్తంగా వుండగలదని నమ్ముతున్నాము.

ఫిబ్రవరి 15వ తేదీగల సంచిక నుంచి ఈ శీర్షిక ఆరంభమవుతుంది కాబట్టి—సమస్యలు పంపేవారు వెంటనే పంపగలరు!



తిరగగలుగుతున్నా దంటే దానికి అవకాశం ఇస్తున్నదెవరు? శ్రీలలోని 'అసఖ్యత'—నేనే కాదు, ఈ కథ బాగుంది అని అనుకున్న ప్రతివారు ఆత్మ విమర్శన చేసుకుని 'తాము ఎంతవరకు సహాయపడ గలుగుతున్నాము' అని ప్రశ్నించు కుంటే—సమాధానం కూన్యం. ఇటువంటి కథలు చదివి రచనాకర్తలను పొగిడినప్పుడు కాదు— ఒక్కొక్క కథకు కనీసం ఒక వ్యక్తి అయిన మారగలిగితే (శ్రీగాని, పురుషుడుగాని) అప్పుడు ఆ రచనకు సార్థకత, రచనా కర్తకు ధన్యత లభిస్తాయి.

—పీలుఖానా రుక్మిణీ దేవి, అనపర్తి

మనదేశం ఎంతో పురోగమిస్తోంది. పల్లెలు పట్టణాలయి పోతున్నాయి. పట్టణాలు సిటీలయి పోతున్నాయంటారు. కానీ ఎంత అభివృద్ధి కన పడుతున్నా—కొన్ని కొన్ని పెద్ద పెద్ద సిటీలలోనే శ్రీలకి తగు సదుపాయాలు లేవు. విశాఖపట్టణం లాంటి పెద్ద ఊరులో 'చైల్డు కేర్ సెంటర్లు' లాంటివి లేకపోవడం చెప్పుకోతగ్గ విశేషం! విశాఖ పట్టణం అంటే కాస్ట్ ఆఫ్ లివింగు విషయంలో ఇండియాలో రెండవదిగా చెప్పుకోవచ్చును. అటు

“అభిప్రాయాలు” శీర్షికలో ప్రచురింపబడే ప్రతి లేఖకూ బదురుపాయలు పారితోషికం

వంటి ఊళ్ళో ఆడవాళ్ళు మగవాళ్ళు కూడా పని చేస్తేనేగాని సంసారాలు గడవవు. ఉద్యోగాలు చేసే తల్లులందరికీ వాళ్ళ పిల్లల్ని కనిపెట్టుకుని వుండడానికి మూలనున్న ముసలమ్మలు దొరకరు. ఇంట్లో అస్తమానూ వుండడానికి శలవు దొరకదు. అటువంటిప్పుడు పిల్లల్ని ఎలా చూసుకోవాలన్న సమస్య చాలామంది తల్లులకి వుంటుంది. అందుకే ఇటువంటి సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి 'చైల్డు కేర్ సెంటర్లు' వుండాలి.

—యల్. రుక్మిణీదేవి, విశాఖపట్నం

జీవితంలో తెలిసో, తెలియకో తప్పుటదుగు వేసి మోసపోయిన శ్రీలకు, విధి వంచితులై దుర్భర జీవితాన్ని గడుపుతూ దారి తెన్ను తెలియక అవస్థ పాలవుతూ భయంకర దారిద్ర్యాన్ని అనుభవిస్తున్న అనాధలైన వారికి శ్రీ సహకార సంఘాలు గురించి శ్రీ సంక్షేమ కేంద్రాలు, శ్రీ రక్షణ కేంద్రాలు, అనాధశరణాలయాలు, హాస్టల్స్ మొదలైన శ్రీ సంక్షేమ సంఘాల గురించి

వ్యాసాలు ప్రచురిస్తే తెలియని వారికి, దారి తప్పిన వారికి ఎంతో మేలు చేసినట్లు అవుతుంది. ఆ సంఘాల గురించి, అక్కడి వాతావరణం, వాటి నియమాలు, నిబంధనలు తెలియజేస్తూ, ఆ సంఘాలను నడిపే కార్యకర్తలను పరిచయాలు చేస్తే ఎంతో బాగుంటుంది. అక్కడ చేరితే వారి వారి ఆసక్తినిబట్టి ఆయా విద్యల్లో శిక్షణ ఇస్తే తమంతట తామే బ్రతుకుదారులు దిద్దు కుంటారు. వారి భవిష్యత్కి ఒక దారి ఏర్పడు తుంది. ఇటువంటి సంఘాలు, ఆఫీసులు హైదరా బాదు, మద్రాసు మొదలగు పెద్ద పట్టణాలలో ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటి వివరాలను, అక్క డున్న ప్రముఖులను పరిచయాలుగా వివరిస్తూ ఈ శీర్షికలను ప్రచురిస్తే ఎంతో ఉపయోగ కరం. నిర్భాగ్యులైన ఎంతోమంది వనితలకు 'వనిత' ఒక వెలుగుబాట చూపించనట్టవుతుం దని నా అభిప్రాయం.

—ఎ. సూర్యకుమారి, బెంగళూరు



**అమృతాంజన్**  
లిమిటెడ్ వారి  
విశిష్టమైన

**ఆముదము**

శుద్ధిచేసినది.  
వాసనలేనిది.

అమృతాంజన్ ఆముదము



మూడు  
సైజులలో  
లభిస్తోంది:  
50 మిలీ  
100 మిలీ  
200 మిలీ





మృత్యాన్ని సేవించడం వల్ల దేహరోగ్యానికి చాలా నష్టాలున్నాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఐతే - ఇటీవల న్యూయార్కులోని కొందరు వైద్య పరిశోధకులు ఈ అంశానికి సంబంధించే-మరో కొత్తవిషయాన్ని కనిపెట్టారు. అదేమిటంటే-మధ్యపానం పురుషుల్లోని 'మగ తనాన్ని' తగ్గించేస్తుందట! పురుషుడి 'టెస్టి కల్స్'లో ఉత్పత్తి అవుతుండే 'టెస్టోస్టెరోన్' అనే వెక్స్ హార్మోనుల (అంటే పురుషత్వాన్ని వృద్ధిచేసేవి) శక్తి-మధ్యపానసేవసం వల్ల క్షీణించి పోతుందని, అందువల్ల మధ్యం సేవిస్తున్నకొద్దీ క్రమక్రమంగా పురుషుడు-లైంగిక శక్తిని కోల్పో గలడని, కొంతకాలం అయిన తర్వాత మధ్యం అసలు సేవించపోయినా, ఆ ప్రభావం మాత్రం శాశ్వతంగా దేహంపై పనిచేసే ప్రమాదం ఉందనీ ఆ శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయంగా కొంత మంది పురుషులపై ప్రయోగాలు చేసి, తమ పరిశోధనల సత్యాన్ని రుజువు చేశారు :

\*

అదే పనిగా టెలివిజన్ చూడడం వల్ల పిల్లలకు 'ఫోటోజెనిక్ ఎపిలప్సీ' రావచ్చుననడానికి తన దగ్గరకు వచ్చిన కేసులనే ఉదాహరణగా పేర్కొన్నారు న్యూ ఢిల్లీలోని విల్లింగ్డన్ హాస్పిటల్. పిల్లల నైపుణిస్తు డాక్టర్ కె. పి. ఎన్. వర్మ. అంచేత పిల్లలు టి. వి. చూస్తున్నప్పుడు ఏమాత్రం మూర్ఛ వచ్చే లక్షణాలు కనిపించినా, వెంటనే వైద్య చికిత్స జరిపించాలట. పిల్లలకు భవిష్యత్తులో మూర్ఛ వ్యాధి రాగల లక్షణాలు ఉంటే, టి. వి. చూడడం వల్ల - అది మరింత ముందుగానే వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆయన చెప్పారు.

\*

వెల్లుల్లి, అల్లం, కరివేపాకు మొదలైనవాటి ప్రయోజనాన్ని చాలామంది ఆశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. కానీ నిరంతరం వైద్య పరిశోధనలు చేస్తూ,

కొత్త కొత్త విషయాలు కనిపెట్టే-వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు- ఏదైనా వీటికి సంబంధించిన కొత్త విశేషాన్ని చెబితే, అటువంటివారు ఆశ్చర్యపడక మానరు. ఇటీవలే-లిబియాలోని బెంహజీ యూనివర్సిటీలో పని చేస్తున్న డాక్టర్ ఆర్. సి. జైన్-వెల్లుల్లి ప్రయోజనంపై పరిశోధనలు జరిపి, అది గుండె జబ్బుల నివారణకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందన్న విశేషాన్ని తెలుసుకున్నారు. రక్తంలో 'కొలెస్టరాల్' (కొవ్వువంటి పదార్థం) ఎక్కువైతే, 'ఆర్టీరియో స్క్లెరోసిస్' అనే వ్యాధి వచ్చి, అది గుండెజబ్బుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. వెల్లుల్లి-మన రక్తనాళాల్లో 'కొలెస్టరాల్' ఎక్కువ రేకుండా చేస్తుందనీ, తద్వారా గుండెజబ్బును నిరోధించే అవకాశం ఉందనీ, ఆయన ఎలుకలపై-ప్రయోగాలు చేసి, ఈ విషయాన్ని నిరూపించారు :

\*

పొగాకు నమలడం, సిగరెట్లు, బీడీలు కాల్యడం, పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, జననేంద్రియాల అపరిశుభ్రత వంటి వాటివల్ల మనదేశంలో కేన్సరు (పుట్టుకురుపు) వ్యాధి ఎక్కువమందికి వస్తున్నట్లుగా కేన్సర్ ఇన్ స్టిట్యూట్ (మద్రాసు) ఆస్టోసియేట్ డైరెక్టర్-డాక్టర్ వి. శాంత ఇటీవల ఒక వ్యాసంలో వివరించారు. సిగరెట్లు కాల్యడం కంటే వైప్ పీల్చడం తక్కువ హానికరం అనీ, పొగాకు నమలడం అలవాటు ఉన్నవారు-ఒకసారి నమలిన వెంటనే ఊసివేసి, నోటిని నీళ్ళతో పరిశుభ్రం చేసుకోవాలని, సిగరెట్లు ఒక్కసారిగా మానడం కష్టమనుకున్నవారు ఐదు సిగరెట్ల పరిమితిని పాటించడం శ్రేయస్కరమని, పొగ రోనికి పీల్చేయడం చాలావరకు తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాలనీ-ఆమె తన వ్యాసంలో సూచించారు.

\*

'త్రరమణి' (మద్రాసు)లో ఉన్న పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ జేనిక్ మెడికల్

వైస్సెస్ వారు కుటుంబనియంత్రణకై మగవారు తీసుకోడానికి అనువుగా ఒక 'పిల్' రూపొందించారు. ఎలుకలపై దీని ప్రయోగం వల్ల ప్రోత్సాహకరమైన ఫలితాలు లభించాయట. త్వరలోనే కోతులపై ప్రయోగం చేయాలని, ఆ ఫలితాలూ ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటే, అప్పుడు మగవారికి ఇచ్చిచూడాలని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు అనుకుంటున్నారు.

\*

అరబ్బీలోకాని, దెబ్బలాటల్లోకాని, ఏమైనా ప్రమాదాలలోకాని-నోటికి దెబ్బతగిలి పళ్ళు విరిగిపోతే, వెంటనే ఆ పళ్ళను అలా ఆశ్రద్ధగా వదిలిపెట్ట కూడదని ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన దంతవైద్యులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఆ విరిగిపోయిన పన్నును, వెంటనే-నోటిలో, అది అంతకుముందు ఉన్న స్థానంలోనే అమర్చి-వైద్యం చేయిస్తే, ఆ పన్ను సజీవంగాను, ఆరోగ్యకరంగానూ ఉంటుందని వారు చెప్పారు.

\*

న్యూయార్కు హాస్పిటల్ మెడికల్ సెంటర్లో పనిచేస్తున్న ఒక భారతీయ వైద్యుడు - తనతో పాటు పనిచేస్తున్న ఇరవైమంది వైంటిస్టుల బృందం సహాయంతో ప్రీతి గర్భధారణ జరిగిన విషయం - ఆరవరోజునే నిర్ధారణ చేయడానికి అనువుగా 'రేడియో రెసిప్టోరస్' పరీక్ష అనే కొత్త విధానాన్ని కనిపెట్టారు. ఈ పద్ధతి ప్రకారం ప్రీతి ఋతుస్రావం ఆగిపోయేవరకూ ఎదురు చూడకుండా, ప్రేరి నుంచి కొద్ది రక్తం తీసి, ఈ పద్ధతిలో పరీక్ష జరిపి గర్భధారణ జరిగినదీ లేనిదీ నిర్ణయించవచ్చును. ఒక గంటలో వైద్యపరీక్ష పూర్తవుతుంది. కుటుంబనియంత్రణ పథకాలకు, గర్భస్రావం మరింత తేలిగ్గా జరగడానికి ఈ కొత్త విధానం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని - వైద్య పరిశోధకుల అభిప్రాయం.



'ముఖం హృదయానికి ప్రతిబింబం' అంటారు సాహిత్యవేత్తలు. 'శరీర సౌందర్యం ముఖం తోనే ప్రారంభమవుతుంది' అంటారు సౌందర్య వేత్తలు. శరీర సౌందర్యానికి హృదయం వంటిది ముఖాలంకిరణం. అందుకే కవులు చందమామ వంటి మోముగల సుందరీమణుల గురించి, తామరపువ్వులవంటి ముఖాలుగల సౌందర్యవతుల గురించి ప్ర'ముఖం'గా కవితలు అల్లారు.

'ముఖ చికిత్స' - ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించేయ్యడానికి ఉపయోగపడే చికిత్స. దీన్ని ఆంగ్లంలో 'ఫేషియల్' అంటారు.

నగరాలలోని బ్యూటీ సలూన్లలో కూడా 'ఫేషియల్స్' చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఆ సలూన్లు కొన్నిటిలో అనుసరించే పద్ధతులవల్ల కాలక్రమాన ముఖానికి మేలుకన్నా కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు కొన్ని సలూన్లలో ముఖం మీది వెండ్రుకలను బ్లీచ్ చేస్తారు. అందువల్ల ముఖం బాగా ఎండిపోతుంది. కొందరు ముఖాన్ని 'స్టీమింగ్'కు గురి చేస్తారు. స్టీమింగ్ ముఖం మీది బెజ్జాలను తెరిచి మురికి తొలగించి, మొటిమలు తగ్గించి, చర్మానికి కాంతి కలిగించినా, కొంత కాలం తర్వాత మళ్ళీ బెజ్జాల నిండా మురికి చేరే ప్రమాదం ఉంది.

అసలు 'ముఖ చికిత్స' అవసరం ఏమిటి? 'ముఖ చికిత్స' రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగేలా చేసి, కండరాలకు చురుకుదనం కలిగిస్తుంది; అలసటను తొలగించి చర్మానికి కొత్త కాంతి తెచ్చి పెడుతుంది.

★ ముఖం మీద నన్న బెజ్జాలు కొన్ని తెరుచుకుని ఉంటాయి. అవి అలా తెరుచుకుని ఉంటే మురికి చేరుతుంది. అలా కాకూడదంటే - దోసకాయను ముక్కలుగా తరిగి రసం పిండి ముఖానికి పూసి-ఎండనిచ్చి, ఆ తర్వాత కడిగేయ్యాలి. (మామూలు చర్మానికి, జిడ్డు చర్మానికి ఈ విధానం వసిక వస్తుంది.) దూదిలో ఐస్ ముక్కలు ఉంచి, దాంతో ముఖం మీద మెత్తగా రుద్దినా బెజ్జాలు మూసుకు పోతాయి.

25 ఏళ్ళు దాటిన వ్యక్తుల చర్మం ఎండిపోతూ ఉంటుంది. కనుక ఆ ప్రాయంలో ఉన్నవారు తరచుగా ముఖ చికిత్స చేసుకోవాలి.

ఇంట్లోనే ముఖ చికిత్స చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ చికిత్స మరింత బాగా జరగడానికి మరొక మనిషి సాయం ఉంటే మంచిది. ముఖ చికిత్స చేసుకోవాలన్న ఆసక్తిగల ఇద్దరు స్నేహితురాళ్లు-ఒకరికొకరు సాయం చేసుకున్నా చాలు.

ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ముఖ చికిత్స చేసుకుంటాం కదా అని మామూలుగా ముఖ శుభ్రత గురించి పట్టించుకోకుండా ఉండకూడదు. పరిశుభ్రంగా ఉండడం వ్రతంగా ఉంచుకుంటే అంతకన్నా అందం మరేదీ ఉండదు.

ప్రతిరోజూ రాత్రి ముఖానికి బాగా సబ్బు పట్టించాలి. అలా సబ్బు పట్టించాక 'షేవింగ్'కు ఉపయోగించే బ్రష్ తీసుకుని, దాంతో ముఖాన్ని మెత్తగా, త్వరత్వరగా రుద్దాలి. ఇలా రుద్దుతున్నప్పుడు మొటిమలు, గుల్లలు, నల్లమచ్చలు వంటివి తరచుగావచ్చే బాగాలైన నుదురు, గడ్డం, ముక్కు

## ముఖ చికిత్స

మొదలైనవాటిని మరింత బాగా రుద్దాలి. అలా రుద్దితే అవి మాసిపోతాయి. అయితే ఈ రుద్దడం రోజుకు ఒక్కసారే చెయ్యాలి. లేకుంటే చర్మం దెబ్బతింటుంది. రుద్దడం పూర్తయ్యాక చన్నీళ్ళతో ముఖాన్ని బాగా కడిగి, ఆ తర్వాత నీటిని ఒక పొడి తువాయిలో ఒత్తేయ్యాలి. విడిగా బజార్లో దొరికే ఆస్టిజంట్ రోషన్ ఉపయోగించితే, అది ముఖం మీది బెజ్జాలను మూసి, చర్మం మరి జిడ్డుగా ఉండకుండా చేస్తుంది.

ముఖ సౌందర్యం జాట్లు మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్ల జాట్లకు జిడ్డుగానీ చుండుగానీ పట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అలాగే రోజూ పడుకునే ముందు కళ్ళ కిందా, కనురెప్పల మీదా కొద్దిగా మాయిశ్చరైజర్ తో గానీ, కోల్డ్ క్రీమ్ తో గానీ శుభ్రం చేసుకోవడమూ అవసరమే.

ముఖాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అన్నది ముఖం చర్మాన్నిబట్టి కూడా ఉంటుంది. మామూలుగా చర్మం తత్వం ఎటువంటిదో తెలుసుకోవడం ఎలా? ముఖం మీద కొద్దిగా పౌడర్

పూసినా - ఆ పౌడర్ పూతలో ముఖం మీద ముదతలు కనిపించినప్పుడు ముఖం పొడిగా ఉన్నట్టు లెక్క. అప్పుడు కళ్ళ కింద ముదతలు కనిపిస్తాయి. అలా కాక ముఖం జిడ్డుగా ఉంటే-కళ్ళచుట్టూ ఉబ్బినట్టు ఉంటుంది. ముఖం జిడ్డుగా ఉంటే మొటిమలూ అవీ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇక్కడో విషయం చెప్పుకోవాలి. చర్మం జిడ్డోడుతూగానీ, ఎప్పుడూ పొడిగానే గానీ ఉండదు.

కాలం, వయసు, ఆరోగ్యస్థితి మొదలైనవాటిని బట్టి చర్మం తీరు మారుతూ ఉంటుంది. చర్మం అనారోగ్యకరమైన స్థితిలో ఉంటే వెంటనే ఒక 'బ్యూటీ క్లినిక్'కు వెళ్ళడం మంచిది. అయితే బ్యూటీ క్లినిక్ లో చికిత్స కాస్త ఖర్చుతో కూడిన పనే. ఒకసారి చికిత్స కోసం వెడితే సులభంగా 10 రూ. నుంచి 25 రూ. దాకా ఖర్చవుతుంది.

అయితే చాలామందికి చర్మం - మరి జిడ్డుగానూ, మరి పొడిగానూ ఉండక మధ్యస్థంగా మామూలుగా ఉంటుంది. అందువల్ల మామూలుగా

ఉన్న వారందరూ ఇంట్లోనే 'ముఖ చికిత్స' చేసుకుంటే చాలు.

'ముఖ చికిత్స' చేసుకోడానికి కొన్ని మిశ్రమాలు అవసరం. [వీటినే ఆంగ్లంలో 'పేక్స్' (Packs) అంటారు.] ఈ మిశ్రమాలను చాలావరకు ఇంట్లోనే రూపొందించుకోవచ్చును. ఒక్కొక్క మిశ్రమాన్నీ ఉపయోగించి చూసి, చివరికి ఏ మిశ్రమం మీకు నచ్చుతుందనుకుంటే దాన్ని వాడడం మంచిది. ఇక ఆ మిశ్రమాలు ఏవో చూద్దామా?

ఒక గుడ్డు తీసుకుని దానిలోని తెలుపు భాగానికి కాస్త నెనగపిండి, ఒక చుక్క ఉడికోరోన్ కలిపితే-ఒక మిశ్రమం తయారవుతుంది. ఈ మిశ్రమం అన్నిరకాల చర్మాల మీదా బాగానే పని చేస్తుంది. బెజ్జాలలోని మురికిని వదల్చడానికి ఇది పనికివస్తుంది. ఇలాగే అన్ని రకాల చర్మాలకూ పనికొచ్చే మరో మిశ్రమం ఉంది. ఒక నిమ్మపండును రెండు ముక్కలుగా తరిగి ఒక ముక్కను పిండి ఆరసానికి మూడు చుక్కల





ముఖం మర్దన చేసుకోవలసిన విధానం

గ్లినెరినూ, మూడు చుక్కల పన్నీరూ కలిపితే ఈ మిశ్రమం తయారవుతుంది.

జిడ్డుగారే తత్త్వం గల చర్మానికి - రెండు మూడు భాదంపప్పులను నూరి, దానికి ఒక టేబుల్ స్పూను తేనె కలిపి తయారుచేసిన మిశ్రమం ఉపయోగించాలి.

కొద్దిపాటి జిడ్డు తత్త్వం గల చర్మానికి తగిన మిశ్రమం - ఓట్మీల్, పాలు, తేనె సమానమైన పాళ్ళలో కలిపి రంగరిస్తే తయారవుతుంది.

కాస్త పొడిగా ఉండే చర్మానికి ఉపయోగించదగ్గ మిశ్రమం తయారు చెయ్యడం చాలా తేలిక. పాల మీగడ వేళ్ళతో తీసుకుని, దాని మీద ఒక రెండు చుక్కలు నిమ్మరసం పిండితే ఆ మిశ్రమం సిద్ధం.

ఇవేవీ తయారు చెయ్యడం వీలు కాకుంటే గుడ్డు సొన ఉపయోగించినా చాలు.

'ముఖ చికిత్స' చేసుకునేవారు మెదను శుభ్రం చేసుకోవడం మరిచిపోకూడదు. 'ముఖ చికిత్స'లో ముఖ్యమైన అంశం - ముఖం లోని కండరాలచేత వ్యాయామం చేయించడం. (ఇక్కడే - స్నేహితులెవరైనా సాయం చేస్తే బావుంటుంది.) ముఖాన్ని మర్దన చేస్తున్నప్పుడు - చర్మానికి నొప్పి పెట్టేలా కాక మెత్తగా మర్దన చెయ్యాలి. ప్రతి రోజూ ముఖం కడుక్కునేటప్పుడల్లా ఐదేసిసార్లు - బుగ్గల నిండా గాలి పీల్చి వదలాలి. నబ్బితో తోముకుంటున్నప్పుడు కింది వైపుకు తోమకూడదు. అలాగే ముఖం కడిగాక తువాలతో తుడుస్తున్నప్పుడు - తువాలను ముఖం

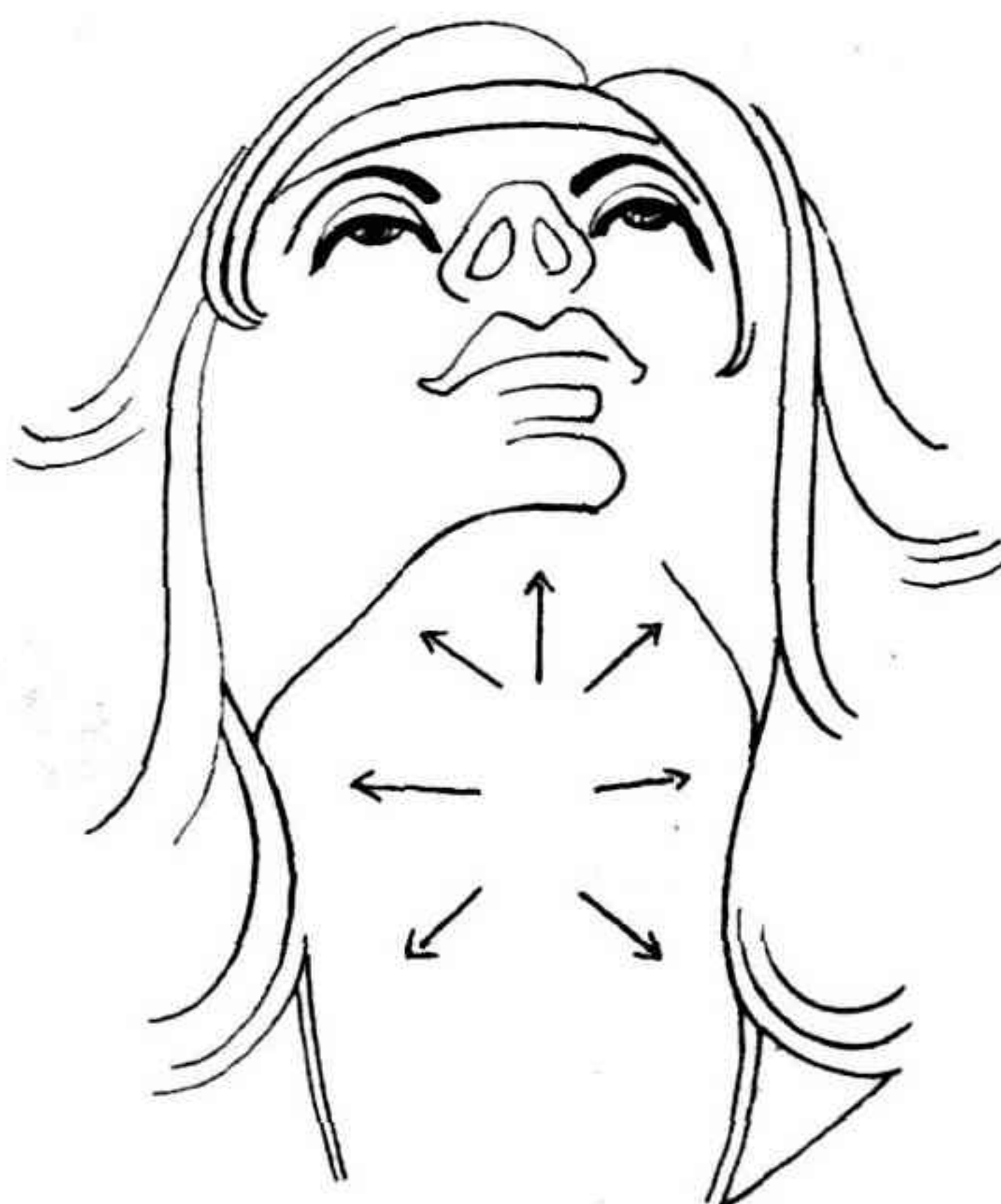
మీదంతా లాగక, ముఖాన్ని దాంతో ఒత్తాలి.

ముఖాన్ని మర్దన చేస్తున్నప్పుడు - ముడతలు ఎక్కువగా పడే చోట్లను మరింత శ్రద్ధగా మర్దన చెయ్యాలి. అందుకని ఆ భాగాలను గట్టిగా నొక్క కూడదు. వేళ్ళు ముఖం మీద మెత్తగా 'నాట్యం' చేసి - ముడతల మీద అలా పారాడి - ముఖానికి 'హాయి' కలిగించాలి.

కళ్ళను వెలుపలి వైపులకు మర్దన చెయ్యాలి. నుదుటి మీద ముడతలుంటే - వాటి మీద జుట్టు వైపుగా మర్దన చెయ్యాలి. గడ్డం కింద - మీది వైపుగా మర్దన చెయ్యాలి. మెడ మీద - పక్కలలో మర్దన చెయ్యాలి. చెంపలను మెత్తగా మర్దన చెయ్యాలి. (ముక్కు నుంచి ప్రారంభించి ఈ మర్దన చెయ్యాలి. ముక్కు వైపుకు మర్దన చేసుకుంటూపోతే కొత్త ముడతలుపడే ప్రమాద ముంది.) కణతలనూ, గడ్డాన్నీ కూడా మెత్తగా మర్దన చెయ్యాలి. మర్దన చెయ్యడానికి వేళ్ళ కొనలను ఉపయోగించాలి. కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న మేరను ఎప్పుడూ మర్దన చెయ్యకూడదు.

ఇక్కడ ఆసలు 'ముఖ చికిత్స' చేసుకునే విధానం గురించి తెలుసుకుందాము.

జుట్టును ఒక రబ్బరు బాండ్ సాయంతో వెనక్కు కట్టి ఉంచుకోవాలి. అలా నుదుటిమీద జుట్టు పడకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అలా జాగ్రత్త తీసుకుని తలచుట్టూ ఒక స్కార్ఫ్ కట్టుకోవాలి. వాళ్ళు కోర్ట్ క్రీమ్ వంటి మృదువైన క్రీమ్ ఏదన్నా తీసుకుని దాన్ని ముఖం మీదా, మెడ భాగానా బాగా పూసి మీద వివరించిన విధానా గడ్డం, మెడ మర్దన చేసుకోవలసిన విధానం



లలో మర్దన చెయ్యాలి. (చర్మం క్రీమునంతా పీల్చుకున్నా మరింతాస్త క్రీము ముఖం మీద అదనంగా ఉండేలా - ముందే క్రీమును ఎక్కువగా పూసుకోవాలి.)

మర్దన పూర్తయ్యాక ఐదునిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత 'టిష్యూ' కాగితంతో క్రీమును తుడిచెయ్యాలి.

ముఖానికి క్రీమ్ పట్టించుకున్నప్పుడే - మంచి దూది మడతలు (పాద్స్) రెండు తీసుకుని వాటిని చన్నీళ్ళలో తడిపి, వాటి మీద కాస్త పన్నీరు చిలికి ఉంచుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని, కనురెప్పల మీద ఈ పాద్స్ ఉంచుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ముఖం తుడుచుకోవడానికి ఉపయోగించే తువాల తీసుకుని దాన్ని - ఒక పాత్రలో విడిగా తీసి ఉంచుకున్న వేడి నీళ్ళలో తడిపి, బాగా పిండెయ్యాలి. దాంతో ముఖం మీదా, మెడ మీదా ఉన్న క్రీము తుడిచెయ్యాలి.

★ ఎండవడకు తట్టుకోలేనివారు అడపాదడపా చందనాన్ని నీళ్ళలో నూరి - ముఖానికి పట్టించుకుని దాన్ని ఎండనివ్వాలి. ఆ తర్వాత దాన్ని కడిగేస్తే కాబాగా, హాయిగా ఉంటుంది.

ఆ తర్వాత కొద్దిగా అన్టిజంటు పూసి ముఖం మీది బెజ్జాలు మూసే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

ఇక 'ఫేస్ పాక్' (రేదా ముందుగానే ఇంట్లో తయారుచేసి ఉంచుకున్న మిశ్రమాలలో మీకు నచ్చిన మిశ్రమం) తీసుకుని ముఖానికి పట్టించాలి.

దాదాపు 5 నుంచి 10 నిమిషాల దాకా అలా విశ్రాంతిగా కూచుంటే ముఖం మీది మిశ్రమం పూత ఎండి, తేలికబడుతుంది. ఆ తర్వాత దాన్ని చన్నీళ్ళతో బాగా కడగాలి.

తువాలతో మెత్తగా ఒత్తి ముఖం తుడుచుకుని ఒకటి రెండు చుక్కల 'మాయిశ్చరైజర్'ను తీసుకుని దాంతో ముఖమూ, మెడ అంతా పట్టించాలి.

అడపాదడపా ఇలా 'ముఖ చికిత్స' చేసుకుని అద్దంలో మీ ప్రతిబింబం చూసుకోండి. శుభ్రంగా ఉండి కళకళలాడుతూ ఉంది కదూ? □



# చిన్న నవల:



డిడింట్లో చాలా హడావుడిగా ఉంది.

ముందు హాల్లో సురేంద్ర, అతని స్నేహితులు పేకాట ఆడుకుంటున్నారు.

హాలంతా సిగరెట్ పీకలతోనూ, సిగరెట్ పొగలతోనూ నిండిపోయి ఉంది.

“ఒరే సురేంద్ర! నువ్వు నా కార్డ్స్ చూస్తున్నట్లు అనుమానంగా ఉంది....” అన్నాడు సీతారాజు.

“మనిషిన్న తరువాత తోటి మనుషుల్ని నమ్మాలియ్....” నవ్వుతూ అన్నాడు సురేంద్ర.

“నాకానమ్మకం పోయింది-నీమూలాన” అన్నాడు సీతారాజు.

“అలాగయితే ఏడిని ‘జూ’లో పడేయ్యండి! ఆ జంతువులనే నమ్మి, వాటి మధ్య హాయిగా బ్రతుకుతుంటాడు....” అన్నాడు వీర్రాజు.

## అంతా మొల్లున నవ్వారు.

“అయితే నేనిప్పుడుండి ‘జూ’లో కాదన్నమాట!....” ఆశ్చర్యంగా చూశాడు సీతారాజు.

“వెధవ జోకు! మేం చస్తేనవ్వం!” అన్నాడు వీర్రాజు.

“అదిసరేగాని ఇంకా సృజన్ గాడు రాలేదేమిటి? తప్పకుండా వస్తాడన్నావుగా!” సురేంద్ర నడిగాడు సీతారాజు.

“అలాగనే ఉత్తరం రాశాడుమరి!....వాడు రాకుండా నా పెళ్ళెలా అవుతుంది?” నవ్వుతూ అన్నాడు సురేంద్ర.

“అంత ‘లవ్’ ఉన్నవాడివి, వాడినే చేసుకోవల్సింది....హాయిగా ఇద్దరూ చిరకాలం కలిసి ఉండేవాళ్ళు....”

“అంత ఈర్ష్య పనికిరాదోయ్....”

“అదుగో బయటేదో రిక్తా ఆగింది! వాడేనేమో చూద్దాం....” అంటూ బయటకు పరుగెత్తి వెంటనే తిరిగివచ్చేశాడు సీతారాజు.

“వాడే....కాని ఓ ముసలామె వేషంలో వచ్చాడు....” అన్నాడు నవ్వుతూ.

“కాసేపు పేకాట ఆపేయ్యండి! బోర్ గా ఉంది....” విసుగ్గా అన్నాడు సురేంద్ర.

“అవున్నేరా నాయనా! పెళ్ళిముహూర్తం దగ్గిరపడుతున్నకొద్దీ, ప్నేహితులూ, పేకాటలూ-అన్నీ పరమబోర్ గా కనబడతాయ్....” శ్రీధరం అన్నాడు.

అందరూ మళ్ళీ హేళనగా నవ్వారు.

“అదిసరేగాని మన భవానీశంకరంగాడికి రెండు వారాలక్రితం పెళ్ళయిపోయింది తెలుసా?” అడిగాడు వీర్రాజు.

“ఏమిటి? మనవాళ్ళెవర్నీ విలవకుండానే?”

“వాళ్ళవాళ్ళనే విలవలేదు-ఇంక మననెలా విలుస్తాడు! అర్జంటుగా ఇరవైనాలుగంటల్లో తాళికట్టాల్సిన పరిస్థితులొచ్చేసినయ్యట! లవ్ మారేజ్ లే! చాలా గొడవలయినాయట! ఆమధ్య కాకినాడలో కనబడి చెప్పాడు....”

“ఎవరా అమ్మాయ్? వాడు అద్దెకున్న రూమ్ ఓనర్ కూతురేనా?”

“ఇంకా అనుమానమెందుకు! మన బాచ్ లో లవ్ మారేజ్ చేసుకొన్న

పక్షి వాదొక్కడే! మిగతావాళ్ళందరం, అక్కయ్య కూతుళ్ళకో, మామయ్య కూతుళ్ళకో తాళి కట్టేసినవాళ్ళమేగా....”

“ఇదిగో! ఇప్పుడు ఈ సురేంద్రగాడు తప్ప!....” సీతారాజు అందుకున్నాడు.

“అంచే? వీడిదీ లవ్ మారేజేనా ఏమిటి?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు శ్రీధరం.

“సగం లవ్ మారేజ్....” నవ్వుతూ అన్నాడు సీతారాజు.

“మళ్ళీ సగం-ఏమిటి?”

“అంచే-ఆ అమ్మాయ్ సంగతేమో తెలీదుగాని, మనాడు మాత్రం ఆ అమ్మాయిని చూచి మొదటి చూపులోనే ప్రేమించి, వెంటనే వీడి పెద్దలను వాళ్ళింటి మీదకు తోలి, మరీ ముహూర్తాలు పెట్టించాడు....”

“ఏరా, నిజమేనా?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు శ్రీధరం.

“చాలావరకూ!” నవ్వుతూ జవాబిచ్చాడు సురేంద్ర.

“అలాగయితే, మనవాడిని అంతగా ఆకర్షించిన ఆ అమ్మాయి చాలా అందగత్తె అయిందాలి....”

“ఇంకా అనుమానమెందుకు! ఎంత అందమైన అమ్మాయ్ కాకపోతే-ఇంతకాలం నా కిప్పుడే పెళ్ళివద్దు అని తలాయిస్తున్నవాడు కాస్తా తక్కిమని ప్రేమలో పడిపోతాడు?” అన్నాడు వీర్రాజు.

“మీరనుకుంటున్నంత అసమాన సౌందర్యవతి కాదులేరా బాబూ! ఊరికే ఊహించేసుకోకండి! తీరా పెళ్ళిపీటల మీద చూసి నిరాశపడిపో గలరు....”

శ్రీలంకెట్టి  
రమాదేవి





ଆମର କିରଣା



“వీడి మాటలు నమ్మకండిరోయ్! కాబోయే శ్రీమతికి దిష్టి తగులుందని-ఇది!”

“ఇదంతా ఎందుకు! కావాలంటే ఇప్పుడే చూసి రారాదూ!” సురేంద్ర అన్నాడు.

“ఎందుకుచూడం? తప్పకుండా చూస్తాం! పద మరి-వెళ్దాం!”

“నేనా! చస్తేరాను! పెళ్ళికూతురు తరపువాళ్ళేమనుకుంటారు? తెల్లవారుజామున పెళ్ళి అవనే అవుతోంది-ఈలోగా పెళ్ళికూతురి మీద మనసయింది కాబోలని నానాఅల్లరి పట్టించేస్తారు! కావాలంటే మీరందరూ వెళ్ళి చూసిరండి....”

“మమ్మల్ని రానిస్తారా అని?” అనుమానంగా అడిగాడు వీరాజు.

“మనల్ని అడ్డుపెట్టేదెవరోయ్! పెళ్ళికొడుకు ప్రెండ్స్ అందరికీ ‘హాదర్’గానే ఉంటుంది-ఈ కాసేపూనూ!” లేచి నుంచుంటూ అన్నాడు సీతంరాజు.

“మరింకేం! పదండి వెళ్దాం!” అంటూ మిగతావాళ్ళు కూడా బయల్దేరారు. అందరూ గడప దాటుతుండగానే రిక్షా దిగి సృజన్ బాబు రోపలికొస్తూ ఎదురయ్యాడు.

“ఒరే సురేంద్ర! సృజన్ గాదొచ్చాడహో....” అంటూ అరిచాడు సీతంరాజు.

సురేంద్ర హడావుడిగా అక్కడికి చేరుకున్నాడు.

“ఏరోయ్! అప్పుడే పెళ్ళికళ వచ్చేసిందే!” నవ్వుతూ అన్నాడు సృజన్ బాబు.

సురేంద్ర అతన్ని కౌగలించుకున్నాడు సంతోషంగా!

“ఇంత ఆలశ్యం చేశావేమిట్రా! ఇంక రావేమో అని వీడు బెంగ పెట్టుకొన్నాడుకూడానూ” అన్నాడు వీరాజు సురేంద్రను చూపుతూ!

“రాకుండా-ఎక్కడకు పోతానా! దార్లో బస్ ఫెయిలయిపోయింది. మరో బస్ పట్టుకొని వచ్చేసరికి-ఈవేళ అయిపోయింది!-ఎక్కడికి బయల్దేరారందరూ?” అడిగాడు సృజన్ బాబు.

“పెళ్ళికూతుర్ని చూడడానికి!” బవాబిచ్చాడు సీతంరాజు.

“పెళ్ళికూతుర్ని చూడడానికా?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు సృజన్ బాబు.

“అవును!-ఆ బాగ్ రోపలపడేసి రా! త్వరగా చూసి వద్దాం!”

“కాని....ఎందుకు ఆ అమ్మాయిని చూడటం?”

“కాలేజీలోనుంచి బయటపడి ఉద్యోగం చేస్తున్నా ఇంకా ఈ కొళ్ళన్ మార్కులు పోలేదన్నమాట! మరేమీలేదురా బాబూ! ఆ పెళ్ళికూతురు అసమాన సౌందర్యవతి అయింటుందని మేమూ - కాదని మా స్నేహితుడు సురేంద్ర - వాదించుకుంటున్నాం ఎడిటర్ గారూ! మీరెవరితో ఏకీభవిస్తారో చెప్పుదురుగాని - సదండి!” అతని భుజం మీద చేయివేసి బలవంతంగా లాగుతూ అన్నాడు సీతంరాజు.

“అరే! ఈ బాగ్ రోపల పెట్టనిండ్రా....”

“నువ్వేం పెట్టబ్బలేదురే! ఆ పెళ్ళికొడుకు మొహాన్న పడెయ్! వాడికి ముహూర్తం టైము వరకూ వేరే పనేం ఏదీంది గనుక....” అంటూ అతని చేతిలోని బాగ్ అందుకొని సురేంద్ర చేతికిచ్చాడు సీతంరాజు.

అందరూ పెళ్ళికూతురు ఇంటివేపు కదిలేరు.

పందిట్లోంచి తెలుగు సినిమా పాటలు హోరెత్తించేస్తున్నాయి. ఆ ఆవరణంతా వరసల్లో పేర్చబడ్డ కుర్చీలూ-వివాహవేదికా, అక్కడక్కడ గుంపులుగా కూర్చుని బాతాఖానీవేస్తోన్న పెళ్ళికూతురు తరపు బంధువులు!

“పెళ్ళికూతురు ఏ గదిలో ఉందో ఎలా తెలుసుకోవడం?” నెమ్మదిగా అన్నాడు శ్రీధరం.

“ఇంట్లోజొరబడి అన్ని గదులూ వెతికితే సరి! ఎక్కడోచోట ఉంటుందికదా!” అన్నాడు వీరాజు.

అందరూ ఇంటివేపు నడిచేరు పందిట్లోంచి.

“ఒరే! ఇలా వెళ్ళడం బావుండదేమోరా!” సంకయంగా అన్నాడు సృజన్ బాబు!

“ఎందుకని బావుండదు?” అడిగాడు శ్రీధరం.

“బహుశా - వాడి పెళ్ళికి కూడా ఇలాగే చేస్తామని భయపడి అలా అంటున్నారా! వీడి మాటలు వినకండి!” నవ్వుతూ అన్నాడు సీతంరాజు.

మరింత మాట్లాడలేక వారిని అనుసరించాడు సృజన్ బాబు.

ఇంట్లో ఎదురవుతోన్న పిల్లా, పెద్దా అందరినీ తప్పించుకొని రోపలకు చొరవగా నడవసాగాడు సీతంరాజు. అతని వెనుకే నైన్యంలాగా వీరాజు, శ్రీధరం, సృజన్ బాబు నడుస్తున్నారు వరుసగా. ఎవరి హడావుడిలో వాళ్లందరం మూలాన వీళ్ళ గురించి పట్టించుకున్నవారే లేరు. మూసి వున్న ఓ గది తలుపుల ముందు ఆగిపోయాడు సీతంరాజు.

“తలుపులు మూసి ఉన్నయ్ కాబట్టి-బహుశా పెళ్ళికూతురు ఈ గదిలోనే ఉండుంటుంది!” అన్నాడు నెమ్మదిగా.

ఈ లోగా గది తలుపులు తెరచుకొని ఓ ముసలావిడ బయటికొచ్చింది.

“నమస్తే మామ్మగారూ!” అన్నాడు సీతంరాజు పరిచయం, బంధుత్వం ఉన్నవాడిలాగా. ముసలావిడ అతనివంక తేరిపార చూసింది.

“నిన్ను గుర్తుపట్టలేదు నాయనా!” అంది ఆశ్చర్యంగా.

“ఎలా గుర్తుంటుంది లెండి! ఎప్పుడో మీ చిన్నప్పుడు-ఐ మీన్-నా చిన్నప్పుడు చూశారు నన్ను-ఇంతకూ పెళ్ళి కూతురు ఈ గదిలోనే ఉందా?”

“అవును! ఎందుకు?”

“అదే! వీళ్ళంతా పెళ్ళికొడుకు స్నేహితులట! చూస్తామని....”

“ఊహా! ఇప్పుడు వీల్లేదు! ఎలాగూ రేపు పీటలమీద చూస్తారుగా! ఈ కాసేపూ ఓవిక పట్టమను....”

సీతంరాజు వెనక్కు తిరిగాడు.

“ఒరేయ్! ఇప్పుడు చూడకూడదంటున్నారా మామ్మగారు! అంచేత “ఎందుకు?” అని అడక్కుండా అందరూ నా వెనకే రండి....” అన్నాడు బయటకు నడుస్తూ.

ఆ ఇంటి పక్కనున్న ఆవరణలోకి నడిచి ఆగాడు సీతంరాజు.

“అదిగో! ఆ కిటికీ కనబడుతోంది చూడండి! బహుశా అదే పెళ్ళికూతురున్న గది అయిందారి! ఒకరి తర్వాత ఒకరు వెళ్ళి స్పష్టంగా పెళ్ళికూతుర్ని ఆ కిటికీలోనుంచి చూడవచ్చు! నువ్వెళ్ళరా వీరాజూ ముందు!”

వీరాజు వెళ్ళి నిముషంలో తిరిగి వచ్చాడు.



“కిటికీ దగ్గరగానే కూర్చుందిరా పెళ్ళికూతురు! నల్లగా ఉన్న చాలా అందంగా ఉందిరే!”

ఒకరి తర్వాత ఒకరు వెళ్ళి ఆ అమ్మాయిని చూసి వచ్చారు సీతంరాజు, శ్రీధరం.

అబద్ధో సీతంరాజు బలవంతం మీద తనూ వెళ్ళి కిటికీలోనుంచి లోపలకు చూశాడు సృజన్! వెళ్ళి దుస్తుల్లో ఉన్న ఆ అమ్మాయిని చూస్తూనే ఉలిక్కిపడ్డాడతను! అతని గుండెలు వేగంగా కొట్టుకోసాగినయ్యే! ఈ అమ్మాయి—ఆమె ఒకరేనా? ఒకరే అయితే....మరి....ఈ వివాహమెలా జరుగుతోంది? ఈ పెళ్ళికి ఎలా ఒప్పుకుందామె? ఏమీ అర్థం కావటం లేదు సృజన్బాబుకి. నెమ్మదిగా అక్కడినుంచి వెనుకకు వచ్చేశాడు.

అందరూ పెళ్ళికూతురు గురించే మాట్లాడుకొంటున్నారు.

“నేను చెప్పలేదుట్రా! సురేంద్రగాడు ప్రేమించిన అమ్మాయంటే ఎంతో అందంగా ఉండి ఉండాలి అని!”

“నల్లగా ఉన్నా చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంది....”

“ఇంతకాలం పెళ్ళి వద్దో అని కూర్చున్నందుకు—చివరకు అదృష్టం ఇలా వరించింది వాడిని....”

“నువ్వేం మాట్లాడవేరా?” సృజన్బాబుని అడిగాడు శ్రీధరం.

“పదండి! అక్కడికెళ్ళి మాట్లాడుకోవచ్చు!” అని విడిదింటి వేపు నడువసాగాడు సృజన్. అతని మనసంతా అల్లకల్లోలంగా తయారయింది.

“ఆ అమ్మాయే! అనుమానం లేదు! ఆ కనుబొమలు చూస్తేనే తెలిసిపోతుంది! ఒక ప్రత్యేకత ఉందామె అందంలో! ఎక్కడ ఉన్నా, ఎంతమందిలో ఉన్నా ఇద్దే గుర్తించవచ్చు!....”

అందరికంటే ముందుగా ఇల్లు చేరుకున్నాడు సృజన్బాబు.

“వీళ్ళంతా ఏరీ?” అడిగాడు సురేంద్ర.

“వెనుక వస్తున్నారు....” తనూ ఓ కుర్చీలో కూలబడతూ అన్నాడు సృజన్బాబు.

“ఇంతకూ చూశారా?”

“ఓ! అందరూ నిన్ను అదృష్టవంతుడంటున్నారు....” నవ్వు తెచ్చు కొంటూ అన్నాడు సృజన్. తన ప్రాణస్నేహితుడితో మనస్ఫూర్తిగా మాట్లాడలేకపోతున్నందుకు అతనికి బాధగా ఉంది. యూనివర్సిటీలో చేరిన దగ్గర్నుంచీ వదిలే వరకూ ఇద్దరూ ప్రాణస్నేహితులుగా గడిపారు. ఉద్యోగాల వేటలో చెరో ఊరికి వెళ్ళినా ఒకరి గురించి మరొకరు తలచు కొంటూనే ఉన్నారు. వీలయినప్పుడల్లా కలుసుకొంటున్నారు. ఇద్దరి మధ్యా దాపరికం లేదు ఏ విషయంలోనూ! ఇదే మొదటిసారి, లోపల ఒక ఆలోచన చేస్తూ బయటకు మరోలా మాట్లాడటం.

“ఫరవాలేదురా అబ్బాయ్! నీ టేస్ట్ గొప్పదని మేమంతా అంగీకరిస్తున్నాం!” అంటూ వచ్చాడు సీతంరాజు.

“ఈ వూళ్ళో నాలుగు మహా తర్రమైన నినిమా హార్స్ ఉన్నాయని తెలిసింది. త్వరగా ఓ హార్ మీదకు దాడి చేస్తే బావుంటుందని పురజనుల అభిప్రాయం! ఏమంటారు?” అడిగాడు శ్రీధర్.

“ఆ అభిప్రాయాన్ని నేను బలపరుస్తున్నాను!” అన్నాడు వీరాజు.

“నేను బలహీనపరుస్తున్నాను!” నవ్వుతూ అన్నాడు సృజన్బాబు మూలంగా ఉన్న మంచం మీదకు వరిగిపోతూ!

“ఏం? ఎందుకని?”

“నినిమా చూసేంత ఓవిక లేదు! బస్ జర్నీతో బాగా అలిసి పోయాను!”

“నాకూ ఓవిక లేదు! కావాలంటే మీరు ముగ్గురూ పోయిరండి!” తనూ సృజన్బాబు పక్కనే పడక్కుర్చీలో జేరగిలబడుతూ అన్నాడు సురేంద్ర.

“మీ ఖర్మ! మీ మనసులు ముసలివి అయిపోయాయ్! నేనెప్పటి కయినా తెలుగు నినిమా తీస్తే ‘ముసలి మనసులు’ అని పేరు పెట్టి అందులో మీ ఇద్దరినీ హీరోలుగా బుక్ చేసేస్తాను. ఒకడికి ఓవిక లేదట—మరోడికి ప్రయాణపు బడలిక! పదండ్రా! మనం మహారాజుల్లా వెళ్దాం!” అంటూ బయటకు నడిచాడు సీతంరాజు.

వీరాజు, శ్రీధరం అతన్ని అనుసరించారు.

కొద్దినేపు ఏవేవో విషయాలు మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు సురేంద్ర. సృజన్బాబు వింటున్నట్లు ‘ఊ’ కొడుతున్నాడుగానీ అతని మనసంతా పూర్తిగా స్వరూప మీద ఆలోచనలతో నిండిపోయింది.

హైస్కూల్ చదువయిపోయాక, కాలేజీలో చేరడానికి స్వంత ఊరు వదలి ఆ ఊరు వెళ్ళాల్సి వచ్చింది తను. అదే కాలేజీలో స్వరూపని మొదటి సారిగా చూశాడు. తనే కాదు! ఆమెను ఒకసారి చూసినవాళ్ళెవరయినా సరే—మర్చిపోవడం జరుగదు. పైనలియర్లో ఉండగా ఆమె జరుపుతోన్న ప్రణయకలాపాల గురించి కాలేజీ కుర్రాళ్ళందరూ చెప్పుకోవడం మొద





రెట్టారు. మొదట్లో తనూ నమ్మలేదు. కానీ తరువాత, తరువాత-తన కళ్ళతో తను చూసి-నమ్మల్సి వచ్చింది.

## 2

“ఏమిట్రా. వెధవ పరధ్యానం నువ్వునూ! నిద్రాస్తోందా ఏమిటి?” నవ్వుతూ అడిగాడు సురేంద్ర.

“లేదు....లేదు....” ఉలికిపాటుతో అన్నాడు సృజన్ బాబు.

“అన్నామ్! ఆయనకు భోజనం వడ్డించాము....” ఆ గదిలోకొస్తూ అంది సురేంద్ర చెల్లెలు రమణి.

“పదరా! భోజనం చేద్దాగాని” లేస్తూ అన్నాడు సురేంద్ర.

“మరి నువ్వో?....”

“నువ్వు వచ్చేముందే మనవాళ్ళందరం కానిచ్చేశాం!”

సురేంద్రతోపాటు పక్కగదిలోకి నడిచాడు సృజన్ బాబు.

“మరి-మీ చెల్లాయ్ పెళ్ళెప్పుడు చేస్తున్నావ్?” నవ్వుతూ రమణి వంక చూస్తూ అడిగాడు తను.

రమణి సిగ్గుపడిపోయింది.

“దానిష్టం! ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడే! మొగుడు మా మావయ్య కొడుకేగా! రడీగా ఉన్నాడు!” నవ్వుతూ జవాబిచ్చాడు సురేంద్ర.

“బావని నేనేం చేసుకోను!” అంది రమణి పొరుషంగా.

ఇల్లంతా పిల్లల కేకలు-చంటిపిల్లల ఏడుపులు-పెద్దాళ్ళ మాటలతో గొడవగా ఉంది.

త్వరగా భోజనం ముగించి బయటపడ్డాడు సృజన్ బాబు. సురేంద్ర కూడా అతని వెనుకే బయటికొచ్చాడు.

సిగరెట్ తీసుకొని వెలిగించి “అలా కానేవు తిరిగొద్దామా?” అన్నాడు సురేంద్రతో.

“పద!” అన్నాడు సురేంద్ర.

చెప్పులు వేసుకుని ఇద్దరూ రోడ్డు మీద కొచ్చి కాలువవేపు నడవ సాగేరు. చీకటిని గెలవడానికి మునిసిపల్ లైట్లు వృధాప్రయత్నం చేస్తున్నాయ్, రోడ్దంతా నిర్మానుష్యంగా ఉంది. దూరంగా ఎక్కడినుంచో పాత హిందీ సినిమా పాటలు వినబడుతున్నాయ్. రోడ్డు పక్కనే ప్రవహిస్తోన్న పంట కాలువ చిన్నగా శబ్దంచేస్తోంది. కాలువలో అక్కడక్కడా ఒడ్డున నిలిపి వేసిన పడవల్లో నుంచి మిణుకు మిణుకుమంటూ దీపాలు వెలుగుతున్నాయ్.

“అయితే పెళ్ళికూతురితో నీకు ముందే పరిచయం ఉండన్నమాట!” తేలిగ్గా మాట్లాడడానికి ప్రయత్నిస్తూ అన్నాడు సృజన్ బాబు.

“ఆ! అలాగే అనుకోవచ్చు....” నవ్వుతూ అన్నాడు సురేంద్ర.

“అంటే....ప్రేమకథలాంటిదేమయినా....”

సురేంద్ర నవ్వాపుకోలేకపోయాడు.

“నీ ఇష్టం! ఎలా అనుకున్నా ఫరవాలేదు! అసలు జరిగిందేమిటంటే మా చిన్నమ్మ వాళ్ళకి రాజమండ్రి నుంచి ఈ ఊరికి ట్రాన్స్ఫర్ అయింది. వాళ్ళింటికి ఎదురుగానే స్వరూప వాళ్ళిల్లు. మా చిన్నమ్మ కూతురు కృష్ణకుమారి నీకు తెలుసు కదా! కృష్ణకి స్వరూపకి స్నేహమయిపోయింది.

నేను వారంరోజులపాటు శెలవులు కలిసివస్తే చిన్నమ్మ వాళ్ళింటికొచ్చాను. కృష్ణకుమారి ద్వారా స్వరూప పరిచయమయింది. ఎంచేతో తెలీదు గాని-ఆ అమ్మాయ్ నన్ను అమితంగా ఆకర్షించేసిందిరా! అందుచేతే ఆ కొద్ది రోజుల్లోనే ఆమెను వివాహం చేసుకోవాలనే నిర్ణయానికొచ్చేశాను. వెంటనే మా అమ్మని వాళ్ళింటికి పంపి సెటిల్ చేయించేశాను....”

“ఆ అమ్మాయి కూడా వప్పుకొందా?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు సృజన్ బాబు.

“భలేవాడివే! ఆ అమ్మాయికి ఇష్టంలేకుండా ఎలా చేసుకొంటా ననుకొన్నావ్?”

సృజన్ బాబుని మళ్ళీ ఆలోచనలు చుట్టుముట్టినయ్! స్వరూప విషయం సురేంద్రకి తెలియజేయాలా వద్దా అనేది సమస్య అయి కూర్చుంది. చెప్తే తనమూలాన ఈ వివాహం ఆగిపోతుంది. చెప్పకపోతే జీవితాంతం మనశ్శాంతి కరువయిపోతుంది. ఏనాటికీ సురేంద్ర దగ్గర మనస్ఫూర్తిగా మాట్లాడలేదు. వాడు తన ప్రాణన్నేహితుడు. సురేంద్ర దగ్గర ఇలాంటి విషయం దాచటం తనకు సాధ్యంకానిపని! స్నేహానికి పరమార్థం రహస్యాలు పంచుకోవడం! దాచుకోవడం కాదు!

ఇద్దరూ పక్కనే ఉన్న వంతెన మీద కూర్చున్నారు. ఉండుండి చల్లని గాలి విదిలించిపోతోంది.

“సురేంద్రా!” తల వంచుకొని పిలిచాడు సృజన్. అంత చల్లని వాతావరణంలోనూ అతనికి ఉక్కపోస్తున్నట్లనిపించసాగింది. గుండెలు వేగంగా కొట్టుకోసాగినయ్.

“ఏమిట్రా?” అడిగాడు సురేంద్ర.

సృజన్ బాబుకి గొంతుపెగలటం లేదు. అతని కళ్ళముందు స్వరూప పెళ్ళిదుస్తుల్లో కనిపిస్తోంది. ఆమె తల్లి, చెల్లెలు, అన్నా అందరూ తన వంక దీనంగా చూస్తున్నట్లనిపించసాగింది. ఉహా! అంత మోరం తను చెయ్యలేదు. పంద అబద్ధాలాడి ఒక పెళ్ళి చెయ్యమన్నారు. ఒక్క నిజం చెప్పి ఈ వివాహం చెడగొట్టాలనుకుంటున్నాడు తను.

“మాట్లాడవేంరా?” సృజన్ బాబు వీపు మీద చరుస్తూ అడిగాడు సురేంద్ర.

“ఎదో చెప్పాలనుకొని....మర్చిపోయాను!” తడబడుతూ సమాధానం చెప్పాడతను.

“ఓరి నీ - అంత మతి మరుపా?” నవ్వాపుకొంటూ అన్నాడు సురేంద్ర.

సృజన్ ఏమీ మాట్లాడలేదు. రోపల పెద్ద ఎత్తున చెలరేగిన సంఘర్షణకి తట్టుకోలేక పోతున్నాడు.

కొద్ది నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా గడచినయ్.

ఓ వ్యక్తి నైకిల్ మీద సినిమా పాట పాడుకొంటూ వాళ్ళ ముందు నుంచి వెళ్ళాడు.

“పోదామా, ఇంటికి?” అడిగాడు సురేంద్ర.

“ఇంకొంచెంసేపు కూర్చుందాం!”

“బాగుంది! నువ్వు మాట్లాడవు-ఇంటికి బయల్దేరవు! హైద్రాబాద్



# కన్నుటి నవ్వు

రుంగుల హరివిల్లు తోటలో  
రంగారు కుసుమాల మాటున  
బంగారు కాంతులకు దీటుగ  
కన్ను విప్పింది చిన్నారి పువ్వు.

తన తల్లి తలపును—సిరిమల్లె తెలుపును  
తెలిమంచు చలువను—స్ఫటికంపు విలువను  
పొదుగుకుని ఒడ్డికగ ఎదుగుతున్నది పువ్వు.

పాపం! ఆ 'పాపాయి' కేం తెలుసు?  
ప్రకృతిలోని అంతర ప్రకృతి  
అది ప్రేరేపించే వింత ప్రవృత్తి.

విరియని విరిపై వ్రాలింది భ్రమరం  
వెరవని వెరపై వణికింది కుసుమం.  
మరుల ఝరులను నింపి—మధువు సిరులను గ్రోలి  
మరల రాననుకుంటు మరలింది మధుపం.  
మురిసి ముద్దగ మారి—తెలిసి నీరై కారి  
బ్రతుకు లేదనుకుంటు కుమిలింది కుసుమం.

కొల్లబోయిన పువ్వు తిరిగి చిగురించి  
ప్రకృతి రువ్వే విషపు నవ్వునెదిరించి  
సుధలు నిండిన మనసుతో తా నవ్వగలదా?  
మరల మధుపాయికి మధువివ్వగలదా?  
లేదు లేదది ముమ్మాటికిని కాదు.

అందుకే—

నేల రాలింది చిన్నారి పువ్వు.  
జాలు వారింది కన్నీటి నవ్వు.

—నిమిషకవి స్వరాజ్యలక్ష్మి

కబుర్లేమీ లేవుట్రా! మన క్లాస్ మేట్ చంద్రం అక్కడే ఏదో కారేజిలో  
లెక్చరర్ గా ఉన్నట్టగా?"

"అవును! ఒకటి రెండుసార్లు ఐన్ లో కనబడ్డాడు!" క్లుప్తంగా  
అని ఊరుకున్నాడు సృజన్ బాబు.

మరి కొద్ది నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా గడచినయ్యే.

"సురేంద్రా!" మళ్ళీ విలిచాడు సృజన్.

"ఏమిటి? ఇండాక మర్చిపోయిందేమిటో గుర్తు కొచ్చిందా?"  
నవ్వుతూ అన్నాడు సురేంద్ర.

"నీకు ఒక విషయం చెప్పాలా!" గంభీరంగా పలికిందతని  
గొంతు.

"ఏమిటది?" ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు సురేంద్ర.

"స్వరూప గురించి!"

"స్వరూప గురించి?"

"అవును! ఆ అమ్మాయి గురించి అన్ని విషయాలూ తెలుసు  
కొన్నావా?" నివ్వెరపోయాడు సురేంద్ర.

"ఏమిటి తెలుసుకోవాలి?"

సృజన్ బాబు వెంటనే మాట్లాడలేకపోయాడు.

"స్వరూప నీకు తెలుసా?" కొద్ది క్షణాల నిశ్శబ్దం తరువాత  
అడిగాడు సురేంద్ర.

"తెలుసు!"

ఈ జవాబు మరి ఆశ్చర్యం కలిగించింది సురేంద్రకి.

"ఎలా?"

"గ్రాడ్యుయేషన్ ఈ ఊరి కారేజిలోనే చేశానుగా! స్వరూప  
మా కారేజ్ మేట్!"

"మరింకేం! అలాగయితే ఆ అమ్మాయి గురించి అన్ని విషయాలూ  
తెలిసుందాలి!" ఐలవంతంగా నవ్వు తెచ్చుకుంటూ అన్నాడు సురేంద్ర.  
అప్పటికే అతనిలో ఏవేవో సందేహాలు తల ఎత్తినయ్యే.

"తెలుసురా! అందుకే నీకు చెప్పాలా. వద్దా అని ఇండాకటి నుంచీ  
సతమవుతున్నాను!" ఆవేదన నిండిన కంఠంతో అన్నాడు సృజన్ బాబు.

సురేంద్ర గుండెలు ఝల్లుమన్నయ్యే! స్వరూప గురించి సృజన్ బాబు  
కేమి తెలుసు? మందా? చెడా? మంచయితే పరవారేదు! కాని ఈ సమ  
యంలో చెడు వినేంత దైర్యం తనకుందా?

సురేంద్ర తెచ్చి పెట్టుకున్న నవ్వుతో సృజన్ బాబు భుజం మీద  
చెయ్యి వేశాడు.

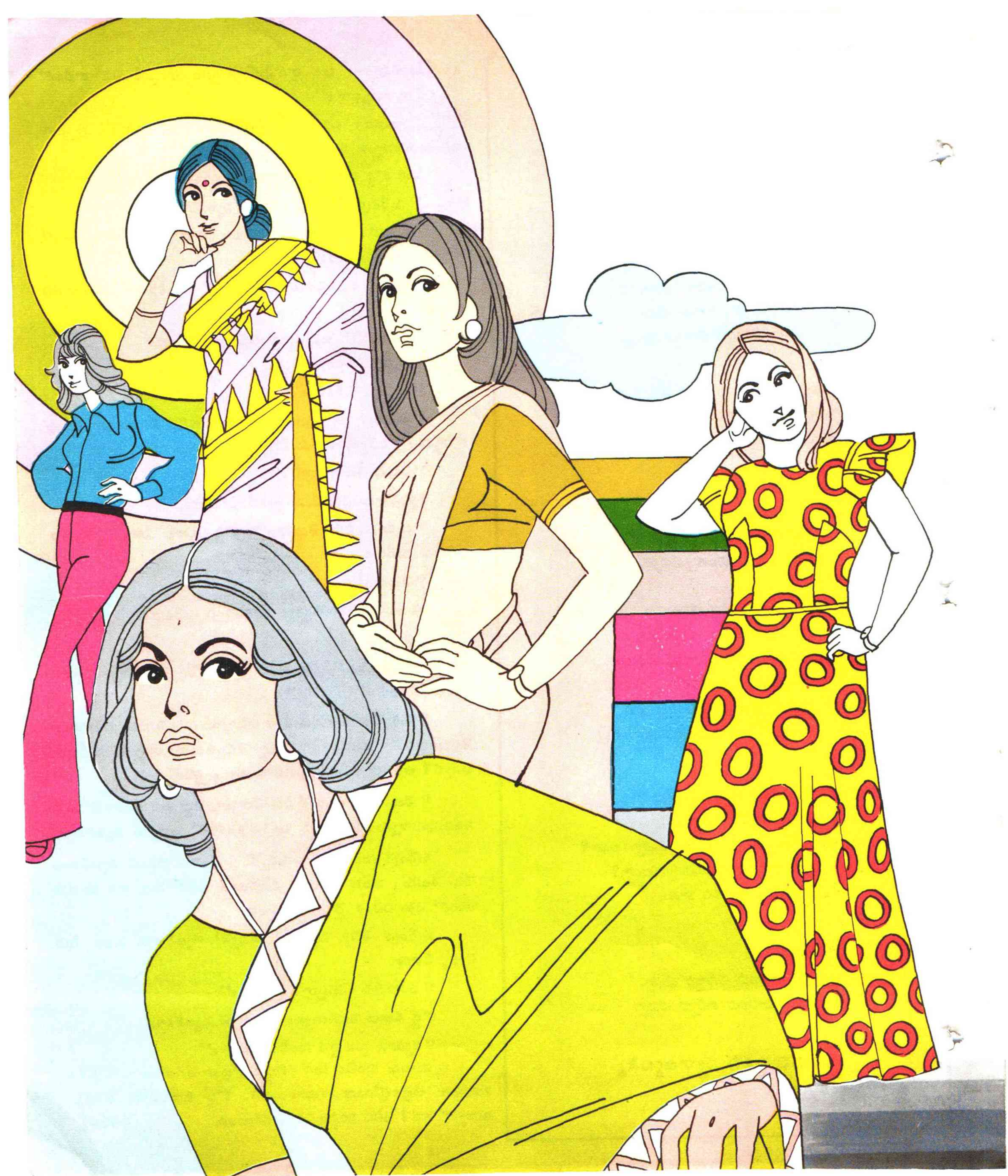
"పరవారేదు! చెప్పరా! ఏమిటది?"

కొద్ది క్షణాలు తటపటాయించి అన్నాడు సృజన్ బాబు—

"స్వరూప ప్రవర్తన మంచిది కాదురా!"

ఆ మాటలు గుండెల మీద సమ్మిట పోట్లలా తగిలాయి సురేంద్రకి!  
మనసంతా అల్లకల్లోలంగా తయారయింది. కొద్ది క్షణాలపాటు తనెక్క-  
డున్నాడో తనకే తెలిసి పరిస్థితి ఏర్పడి పోయింది. [నవ్వు]







# రంగుల ఎన్నిక ఎలా వుండాలి?

నిత్యజీవితంలో మనం చూసే రకరకాల రంగులను - వాటిపై మనం చేసే వ్యాఖ్యానాలను ఆలోచించి చూస్తే - రంగుల ప్రాధాన్యం ఏమిటో బోధపడుతుంది. కొన్ని రంగులు మనసుకు ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. కొన్ని రంగులను చూస్తే మనకు తెలియకుండానే సీరసభావం ఆవహిస్తుంది. మనిషి మేధస్సుపై రంగుల ప్రభావం గురించి విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు రకరకాల పరిశోధనలు జరిపి, ఆ రంగుల ప్రభావం వల్ల కొన్ని రకాల జబ్బులను కూడా నయం చేయ వచ్చునని నిరూపించారు :

ఇక మన దైనందిన జీవితంలో-ఇళ్ళు, కార్యాలయాలు, హోటళ్ళు, ఆస్పత్రులు మొదలైన వాటి రంగులను-మనం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఒక్కసారైనా పరిశీలించి చూడకుండా ఉండలేము. చూసిన తర్వాత బావుందనో, బాగోలేదనో అనుకోకుండా ఉండనూ లేము. దీన్ని బట్టి 'రంగుల ఎన్నిక'కు ఎంత ప్రాధాన్యం ఉన్నదో మనం ఊహించవచ్చును.

సాధారణంగా చాలామంది దుస్తులు కొనడంలో రకరకాల డిజైన్లు, రంగులను చూసి ముచ్చట పడికొనేస్తారే కానీ, అవి వాళ్ళ దేహం రంగుకు ఆకారానికి - అందాన్ని కలిగిస్తాయా? లేదా? అన్న విషయం గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించరు. దాంతో విడిగా ఆ దుస్తులు బావున్నా, ధరించిన తర్వాత చూస్తే-ఆ 'లోపం' కొట్టవచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. అలా కాకుండా-ముందే సరైన విధంగా రంగుల ఎన్నిక చేస్తే, దుస్తులు ధరించిన తర్వాత ఎవరూ మెచ్చుకోకుండా ఉండలేరు. మరి

ఆ దుస్తుల ఎన్నిక-దేహం రంగును అనుసరించి ఎలా ఉండాలి?

అందుకు ముందుగా - 'మీ దేహం రంగు ఏమిటి? మీరు పొడుగ్గా ఉంటారా? పొట్టిగా ఉంటారా? మీరు కొనే దుస్తులు ఏ వాతావరణంలో ధరించాలనుకుంటున్నారు?' అన్న విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని - అప్పుడు దుస్తుల ఎన్నిక ప్రారంభించాలి.

నల్లగాను, చామనచాయ గాను ఉన్నవారు - ఊదారంగు, ఇటుక రంగు, బూడిదరంగు, మరీ కాంతిలేని ఆకుపచ్చ, నీలం - వంటి ముదురు రంగులన్నీ దుస్తులు ఎన్నుకోకూడదు. ఎంచేతంటే అవి దేహం రంగులో కలిసిపోయి, కాంతి హీనంగా కనిపిస్తాయి. అటువంటివారు పసుపు పచ్చ, నారింజ, గులాబి, లేత తెలుపు వంటి రంగుల దుస్తులు ఉపయోగిస్తే బావుంటుంది. చక్కగా మెరిసే దేహచాయగలవారు - ఎలాంటి రంగుల దుస్తులు ధరించినా - అందంగానే కనిపిస్తారు.

ఇప్పుడు దేహకారాన్ని బట్టి రంగులను ఎలా ఎన్నుకోవాలన్న విషయాన్ని పరిశీలిద్దాము. సన్నగా ఉన్నవారు ఏరంగు దుస్తులనైనా ధరించవచ్చు. కానీ లావుగా ఉన్నవారు మాత్రం కొట్టవచ్చినట్లు కనిపించే, ప్రకాశవంతమైన రంగులను ఎన్నుకోకూడదు. కారణం-ఆ రంగులు శరీరపు ఉపరిభాగాన్ని పెద్దగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అటువంటి వారు ముఖ్యంగా కాంతివంతమైన ఎరుపు, పసుపు పచ్చ, నారింజ రంగులను ధరించకూడదు.

రంగులు అమిత కాంతివంతంగా ఉన్నవి - లావుగా ఉన్నవాళ్ళను ఆ సంగతి బాగా తెలిసేలా చేస్తాయనడానికి ఓ చిన్న ఉదాహరణ. నలుపు, తెలుపు, ఎరుపు-రంగులన్నీ మూడు వస్తువులను

దూరంగా ఉంచి చూస్తే, మొట్ట మొదట కళ్ళను ఎరుపు రంగే ఎక్కువ ఆకర్షిస్తుంది. అంచేత - లావుగా ఉన్నవారు ముదురుగా బాగా మెరిసేలా కనిపించకుండా వున్న రంగులను ఎన్నుకోవడమే మంచిది. అవి శరీరాన్ని కాస్త సన్నగా కనిపించేలా చేస్తాయి. సన్నగా ఉన్నవారు-నల్లగానూ, ముదురుగానూ కనిపించే రంగులను ఎంత మాత్రం ఎన్నుకోకూడదు. ఎంచేతంటే - అవి సన్నగా ఉన్నవారిని మరింత సన్నగా కనబడేలా చేస్తాయి! అటువంటి వారు - మెరిసే తేలిక రంగులను, ఎన్నుకోవాలి.

పొడుగ్గా ఉన్న వ్రీలు - చీర కట్టుకోవాలనుకున్నప్పుడు - చీర రంగుకు భిన్నంగా ఉన్న అంచులు గలవి, లేదా చీర రంగుకు భిన్నంగా ఉండే బ్లాజ్ వేసుకుంటే బావుంటుంది. పొట్టిగా ఉన్నవారు ఈ రంగుల భేదాన్ని పాటించక పోవడమే మంచిది. ఒక వేళ అంచులు వేరే రంగులో ఉన్న చీర కట్టుకోవాలన్న మోజు ఉంటే-కురచగా ఉన్న అంచును ఎన్నుకోవాలి. అప్పుడు చీర రంగు గల బ్లాజ్ వేసుకుంటేనే బావుంటుంది.

మాక్సీ దుస్తులంటే ఇష్టం ఉన్నవారు - ఒకే రంగు గల దుస్తులు వేసుకోవాలి.

ఇప్పుడు వాతావరణాన్ని బట్టి రంగుల ఎన్నిక ఎలా ఉండాలో చూద్దాం. చలికాలంలో అయితే ముదురుగాను, కాంతివంతం గాను ఉన్న రంగులు గల దుస్తులు బావుంటాయి. వేసవిలో అయితే - తెలుపు, నీలం, ఆకుపచ్చ వంటి తేలిక రంగులు దేహానికి కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఇప్పుడు ఈ రంగులతో మీరు ప్రయోగాలు చేసి చూడండి. మీరెంత చక్కగా కనిపిస్తున్నారనేది - మీ స్నేహితులే చెబుతారు :



“మామూలుగా ఎంత అన్నం తిన్నా లాభం లేదు. విటమిన్లు అవీ పుష్కలంగా ఉన్న తిండి తింటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది” అని డాక్టర్లు తరచుగా తమ దగ్గరికి వచ్చే రోగులకు సలహా యిస్తూ ఉంటారు. ఆ సలహా పుచ్చుకునే వారు కొందరు విటమిన్లు చాలా ఖరీదైనవి అనుకుని వాటి గురించి ఆలోచించడానికి కూడా భయపడతారు; మరి కొందరు తమకు ఏవన్నా టానిక్కులు రాసిమ్మని అడుగుతూ ఉంటారు.

సరైన తిండి సక్రమంగా తింటే—ఏ టానిక్కు అవసరం లేదు. ఈ విషయమే డాక్టర్లు పదే పదే చెబుతూ ఉంటారు.

విటమిన్లు మనం మామూలుగా తినే ఆహార పదార్థాలన్నిటిలోనూ ఉంటాయి. వాటిలో అవి ఏదో ఒక పాలులో చోటు చేసుకునే ఉంటాయి. శరీరం మామూలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, జబ్బులకు గురికాకుండా ఉండడానికి ప్రాథమికమైన నాలుగు విటమిన్లు అవసరం. అవి—ఎ, బి, సి, డి విటమిన్లు. విటమిన్లను 1912 లో కనిపెట్టారు. ఆ తర్వాత వాటిని విడిగా తయారు చెయ్యడం ప్రారంభమైంది. ఇవాళి రోజులలో ఎప్పటి కప్పుడు కొత్త విటమిన్లు కనుక్కొంటూనే ఉన్నారు.

పోషకాహారం తినకపోతే శరీరానికి విటమిన్లు అందవు. విటమిన్లు అందకపోతే—కళ్ళు నిర్ణీతంగా కళాపీనంగా కనిపిస్తాయి. జుట్టు పలచబడుతుంది; శరీరం రంగు పాలిపోయినట్టు ఉంటుంది; ముఖం నిండా మొటిమలు కూడా రావచ్చును. ఇలా మరెన్నో ఇబ్బందులకు కూడా గురి కావలసి వస్తుంది. అందుకే ఉన్నంతలో అందంగా కనిపించడానికి విటమిన్లు అవసరం.

అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు శరీరం కళా, కాంతి కోల్పోవడానికి ప్రధాన కారణం—తగిన విటమిన్లు అందక పోవడమే. విటమిన్ సి లోపిస్తే పళ్ళ ఇగుళ్ళనుంచి రక్తం వస్తుంది. మలబద్ధం చేస్తే కళ్ళు నిర్ణీతంగా తయారవుతాయి. ఆ పరిస్థితి తొలగించే విటమిన్ బి వాడాలి. అలసట ఎక్కువగా ఉండడం, ఏ మాత్రమూ శ్రమకు ఓర్పుకోలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి. డాక్టరు విటమిన్ ఇంజక్షన్లు ఇవ్వడమో, విటమిన్ మాత్రలు తినమనడమో—చెయ్యవచ్చును. అయితే శరీరానికి

కావలసిన సత్తువ కలిగించే విటమిన్లు ఆహారం ద్వారా గ్రహించడమే సరైన విధానం.

అయితే ఆహారపదార్థాల్లోని విటమిన్లు వాటిని సరిగా వండకపోవడం వల్ల నాశనం కావచ్చును. వేడిమివల్లా, గాలివల్లా కూడా ఆహార పదార్థాలలోని విటమిన్లు, ఖనిజ పదార్థాలు నాశనమవుతాయి. కొన్ని కొవ్వులో గాని, నీటిలోగాని కరిగిపోతాయి. అందుకే ఎప్పుడు భోజనం చేసినా సలాడ్లుగాని, పెరుగుతో చేసిన పచ్చళ్ళుగాని చేర్చుకోవాలంటారు అందఱందఱ నిపుణులు.

అడపాదడపా ఆకలిని చంపే చిరుతిండ్లకు బదులు తాజాపళ్ళు తినవచ్చును. ఇక్కడ ఆరు రకాల ‘సలాడ్లు’ చేసే విధానాలు వివరిస్తున్నాము. ఇవి విటమిన్లను పుష్కలంగా అందజేయగలవి. అలాగే ఆహారానికి మరింత రుచి కలిగించగలవి.

మొదట ‘పనీర్ సలాడ్’ తయారు చెయ్యడం గురించి తెలుసుకుందాము. ‘పనీర్’ అంటే

చూద్దామా :

పప్పుసలాడ్ : ఒక కప్పు నిండా పెసర పప్పు తీసుకుని దాన్ని అరగంట బాటు వేడి నీళ్ళలో నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఆ నీళ్ళను వడగట్టాలి. నానిన పప్పును అలా విడిగా పెట్టాలి. ఒక అర్థ టీ స్పూను ఆవాలు, ఒక ఎండు మిరపకాయ, ఒక చిటికెడు ఇంగువ తీసుకుని వాటిని ఒక బాణ్ణోలో, టీస్పూనెడు నూనెలో వేయించి తీసి పెసరపప్పుతో కలపాలి.

రెండు బొమాబోలను, ఒక మామిడికాయను, కాస్త కొత్తిమిరిని తీసుకుని వాటిని బాగా ముక్కలుగా తరగాలి. ఆ ముక్కలను పప్పు మిశ్రమానికి కలపాలి. ఇలా కలిపిన మిశ్రమానికి కాస్త కొబ్బరికోరు కూడా కలిపితే ‘పప్పు సలాడ్’ సిద్ధం.

గోధుమనూకల సలాడ్ : ఒక కప్పుతో గోధుమనూకలు తీసుకుని వాటిని గంటపేపు ఐస్

# అందం కార్యం విటమిన్లు

విరిగిన పాలు. పాలను బాగా కాచి, అందులో కొద్దిగా నిమ్మపండు పిండి పోయ్యిమీదనుంచి దించెయ్యాలి. పాలు విరిగిపోతుంది. ఆ విరిగిన పాలను మస్లిన్ గుడ్డలో వడగట్టి, అలా వడగట్టగా గుడ్డలో మిగిలే ఘన పదార్థాన్ని తీసుకోవాలి (ఈ ఘన పదార్థాన్నే పనీర్ అంటారు).

అలా తీసుకున్న పనీర్ కు బాగా తరిగిన బొమాబోలు, దోసకాయ, కొత్తిమిరి ముక్కలు కలపాలి. కావాలనుకుంటే మసాలా కూడా కలుపుకోవచ్చు. అలా కలిపిన మిశ్రమంలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి, తడిలేకుండా పొడిగా ఉండే మామిడి పొడి (దాన్ని అంచూర్ అంటారు.) కాస్త కలపాలి. ఈ సలాడ్ ను—రోపల గుజ్జుతీసిన పెద్ద మిరపకాయల ముక్కలోనూ, ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగిన కాబేజీ ఉంచిన పళ్ళెంలోనూ ఉంచి—తినవచ్చును.

ఇక తక్కిన ‘సలాడ్’లు చేసే విధానాలు

వాటర్ లో (లేదా కుండలోపోసి ఉంచడంవల్ల బాగా చల్లబడిన నీళ్ళలో) అరగంట నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత నీళ్ళను ఓడ్చెయ్యాలి. నానిన నూకలో కాస్త ఉప్పు, కొద్దిగా మిరియాలు వేసి అందులో కాస్త నిమ్మరసం చేర్చాలి. ఒక బొమాబోను, ఒక దోసకాయను తీసుకుని ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి ఆ ముక్కలను గోధుమనూక మిశ్రమానికి కలపాలి. బాగా కలియబెట్టి—ఆ మిశ్రమాన్ని అలాగే ఫ్రిజిడైర్ లో ఉంచెయ్యాలి. (ఫ్రిజిడైర్ లేనివాళ్ళు దాన్ని ఒకచోట కదల్చుకుండా పెట్టాలి.) ఇలా చెయ్యడంవల్ల రుచులు బాగా కలుస్తాయి. అలా కలిశాక, ముందుగా తరిగి ఉంచిన కాబేజీ ముక్కల మీద సలాడ్ ను వడ్డించుకుని తినాలి.

కాబేజీ సలాడ్ : కాస్త కాబేజీ తీసుకుని దాన్ని ముక్కలుగా తరిగి తీసుకోవాలి. అలాగే ఒక పెద్ద మిరపకాయను, రెండు ఉల్లిపాయలను, ఒక



దొమాటోపండును ముక్కలుగా తరిగి తీసుకోవాలి. ఈ ముక్కలను కాబేజీ ముక్కలలోబాటు కలిపి అందులో కాస్త నిమ్మరసం కలిపి - కొత్తిమిరి ముక్కలు కూడా వెయ్యాలి. అవసరమైనంత ఉప్పు కూడా వేసి, బాగా కలియబెట్టి 15 నిమిషాల బాటు సలాడ్‌ను అలాగే ఫ్రీజర్‌లో ఉంచి - ఆ తర్వాత తీసి తినవచ్చును.

**కారీఫ్లవర్ సలాడ్ :** కారీఫ్లవర్ మీది ఆకులు తీసి, పువ్వును సన్నని ముక్కలుగా తరగలి. కారీఫ్లవర్‌లో పురుగుపుట్రా లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొత్తిమిరి, ఒక పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలుగా తరిగి కారీఫ్లవర్ ముక్కలకు కలిపి అందులో ఒక నిమ్మపండు నిండి కాస్త ఉప్పు చేర్చాలి. ఒక టీస్పూను నూనె తీసుకుని బాణ్లో వేసి, అందులో అర టీస్పూను జీలకర్ర వేసి వేయించాలి. జీలకర్ర గోధుమరంగులోకి మారగానే తీసి, సలాడ్‌తో కలపాలి. ఆ తర్వాత



సలాడ్‌ను బాగా కుదిపి 15 నిమిషాలబాటు ఫ్రీజర్‌లో ఉంచాలి. తర్వాత దాన్ని మళ్ళీ కుదిపి వడ్డించాలి.

**ముల్లంగి సలాడ్ :** ఈ సలాడ్‌లో విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటుంది. తెల్లముల్లంగి తీసుకుని దాన్ని బాగా తురుముకోవాలి. కొత్తిమిరి, పచ్చిమిరపకాయలు తీసుకుని ముక్కలుగా తరిగి వాటిని ముల్లంగి కోరుకు కలిపి అందులో ఉప్పు వెయ్యాలి. బాణ్లో ఒక టీస్పూను నూనె తీసుకుని వెచ్చబెట్టి అందులో అర టీస్పూను మినపపప్పు, అర టీస్పూను ఆవాలు వెయ్యాలి. అవి చిటపటలాడగానే తీసి సలాడ్‌కు కలపాలి. ఈ సలాడ్‌ను పెరుగుతోకాని, నిమ్మరసంతోగానీ కలిపి తినవచ్చును.

ఈ సలాడ్‌లవల్ల లభించే కేలరీలు చాలా తక్కువ. అందువల్ల సన్నబడడం కోసం డయటింగ్ చేస్తున్నవారు కూడా ఇవి తినవచ్చును.

మాంసం తినడానికి ఇష్టపడనివారు - పాలు, పాడి పదార్థాలు, పప్పులు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ ఒకో రకం పప్పును ఉపయోగించాలి. వీలున్నప్పుడల్లా పప్పుగింజలను నీళ్ళలో నానబెట్టి మొలకెత్తేలా చేసి - అప్పుడు వాటిని తింటే ప్రోటీన్లు, ఖనిజ పదార్థాలు, విటమిన్లు మరింత లభిస్తాయి.

విటమిన్లకూ అందానికి సంబంధం ఉందా? 'ఉంది' అంటారు అందచందాల గురించి విడమరించి చెప్పగలవారు.

**ఉదాహరణలు చూద్దామా?** గోళ్ళు పెరగడానికి మాంసం, గుడ్లు, చేపలు, పాలు అవసరం. జంతువుల కాలేయాలనుంచి ఇనుము లభిస్తుంది. ఉల్లిపాయలనుంచి, కారీఫ్లవర్‌నుంచి - గంధకం లభిస్తుంది. విటమిన్ బి గోళ్ళు బాగా పెరగడానికి సాయం చేస్తుంది. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ మూత్రాలు గోళ్ళు మెత్తబడకుండా అరికడతాయి. బాగా బలహీనంగా ఉండే గోళ్ళు బలం పుంజుకోవాలంటే పొడిచేసిన జెలాటినును ఒక టీస్పూను తీసుకుని దాన్ని పళ్ళరసంతోగాని (నిమ్మ, దొమాటో, నారింజ పళ్ళరసాలు తప్ప), కాయ గూరల రసంతోగాని కలిపి తాగవచ్చును. లేకుంటే మూడు నెలలబాటు రోజుకు మూడుపూటలా పాలు తాగితేవాలి.

చర్మం మచ్చా మర్మం లేకుండా నిగనిగలాడుతూ ఉండాలా? మీకు ఎ, బి, సి విటమిన్లు అవసరం. ఇవి మాంసం, చేపలు, పాడి పదార్థాలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ చర్మం పొడిగా ఉంటే రోజూ ఆహారంలో ఒక టీస్పూన్ కాదలివర్ ఆయిల్ చేర్చుకోండి. విటమిన్ బి ఓట్‌మీర్‌లోను, గుడ్లు, జంతువుల కాలేయం మొదలైనవాటిలోనూ ఉంటుంది. (మీ చర్మం మరి పారిపోయినట్లు ఉంటే డాక్టరును సంప్రదించాలి.)

పళ్లు గట్టిగా, తెల్లగా ఉండాలంటే విటమిన్లు ఎ, డి అవసరం. ఇవి మాంసం, చేపలు, పాడి పదార్థాల ద్వారా లభిస్తాయి. పళ్లు బిగువుగా గట్టిగా ఉండడానికి సాయపడే సి విటమిన్, కార్నియం, ఇనుము కావాలంటే - నారింజలు, నిమ్మ, తోటకూర, పచ్చి కాబేజీ, కేరట్లు, దొమాటోలు మొదలైనవి ఎక్కువగా తినాలి. వెల్లుల్లిలో ఉన్న ఫ్లోరిన్ పళ్ళను తెల్లగా ఉంచుతుందని మీకు తెలుసా? పళ్ళకు అవసరమైన రాస్వరం అన్ని రకాల చేపలలోనూ ఉన్నది.

★ పచ్చి కాయగూరలు, పళ్ళు - చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అవసరం. రోజూ కనీసం 6 గ్లాసుల నీళ్ళు తాగి మలబద్దం రాకుండా చూసుకుని చర్మాన్ని అందంగా ఉంచుకోవచ్చును.

★ పొడి చర్మం ఉన్నవాళ్ళు కొన్నాళ్ళబాటు రోజూ రాత్రిపూట అముదంతో చర్మాన్ని మర్దన చేసుకుంటుంటే, చర్మం క్రమంగా మృదువుగా మారుతుంది.

పళ్ళకు కూడా 'వ్యాయామం' అవసరం. అందుకు ఆసిల్ పళ్లు, కేరట్లు తినడం మంచిది. (వాటివల్ల విటమిన్లు లభిస్తాయని వేరే చెప్పక్కరలేదు!)

జుట్టు పట్టులా మెరిసి పోవడానికి విటమిన్ బి కావాలి. జంతువుల కాలేయం, మూత్రపిండాలు మొదలైన భాగాల్లోనూ, వేరునెనగలు, గుడ్లు మొదలైన వాటిల్లోనూ విటమిన్ బి ఉంది. అదీ కాక పాలు, పెరుగు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. గంధకం జుట్టుకు కాంతిని ఇస్తుంది; అందుకు పచ్చి కారీఫ్లవర్, టర్నిప్, కాబేజీ తినాలి. ఉప్పు నీటి చేపలో భాస్వరం ఉంటుంది. జుట్టు రంగును కాపాడే ఇనుము, రాగి - ద్రాక్షపళ్లు, బాదంపప్పులు మొదలైనవి వాటిలో ఉన్నాయి.

ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన విటమిన్లు ఏవి?

విటమిన్ ఎ: దీన్ని 'సౌందర్యం కలిగించే విటమిన్' అంటారు. చర్మమూ, కళ్ళూ ఆరోగ్యకరంగా ఉండడానికి దోహదం చేసేది ఇదే. రేచీకటిని అరికట్టగల విటమిన్ ఎ - ఆహారంలోని కార్నియం, ఇనుములను ఉపయోగించుకోడానికి శరీరానికి తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఎ అప్లుం (రెటినాయిక్ ఆప్లుం) మొటిమలను అరికడుతుందని అంటారు. అందుకే విదేశాలలో చర్మరక్షణ కోసం తయారుచేసే మందులలో ఈ విటమిన్‌ను కలుపుతున్నారు. ఆకుకూరలు, పళ్లు, కాలేయం, గుడ్డు సొన, మీగడ, వెన్న మొదలైన వాటిలో విటమిన్ ఎ బాగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి: విటమిన్ బికి చెందిన తయమిన్ (విటమిన్ బి-1) అకలి కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియకు సాయపడుతుంది. మెదడును చురుకుగా ఉంచుతుంది. అలసట రానీదు. ఇది పండి



మాంసం (పోర్క్), జంతువుల కాలేయం, మూత్రపిండాలు, కోళ్లు, చేపలు, గుడ్లు, పచ్చి బటాణీలు, వేరునెనగలు, పాలు మొదలైన వాటిలో లభిస్తుంది.

రిటోప్లావిన్ (విటమిన్ బి-2) కండర వ్యవస్థకు సాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియకు సాయం చేస్తుంది. తయ్యామిన్ లభించే పదార్థాలన్నిటిలోనూ ఇదీ లభిస్తుంది.

ఇలాగే నియాసిన్ కూడా శరీరానికి అవసరమే. ఇదీ తయ్యామిన్ లభించే ఆహార పదార్థాలలో లభిస్తుంది. అది వాటిలోనే కాక మొక్కజొన్నలు, సోయా చిక్కుళ్ళు మొదలైన వాటిలో కూడా లభిస్తుంది.

విటమిన్ సి: (ఆస్కార్బిక్ ఆసిడ్): పంటి ఇగుళ్లు బలంగా ఉండడానికి, కండరాలు, గోళ్ళు దృఢంగా ఉండడానికి విటమిన్ సి అవసరం. జబ్బులను ఎదుర్కోవడానికి, గాయాలు త్వరగా మానడానికి శరీరానికి సాయం చేస్తుంది ఈ విటమిన్. నారింజ, గ్రాప్ ఫ్రూట్, నిమ్మ, తామర, ఆకుకూరలు, ఆపిల్ పళ్లు, బంగాళాదుంపలు మొదలైన వాటిలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ డి: శరీరానికి కల్షియం, భాస్వరం ఉపయోగించుకోవడానికి సాయపడి అలా పళ్లనూ, ఎముకలనూ దృఢంగా ఉండేలా చేస్తుంది. చేపల కాలేయం నూనెలలోనూ, గుడ్లలోనూ యిది ఎక్కువగా ఉంటుంది. 'సూర్యరశ్మి' ద్వారా ఇది ఉచితంగానే లభిస్తుంది.

విటమిన్ ఇ: ఇవాళ చాలా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న విటమిన్ ఇది. దీన్ని - అందాన్ని పెంపొందించడానికి ఉపయోగించే దీ ఆడరంట్లు, చర్మ సాధనాలు, తక్కిన అలంకరణ సామగ్రిలలో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది చర్మం మీద మచ్చలను, ముడతలను తొలగించగలదని నమ్ముతున్నారు.

విటమిన్ ఎఫ్: ఇది గరుగ్గా ఉన్న చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది.

ఇక్కడ వివరించిన విటమిన్లన్నీ-మాంసం, పాలు, పళ్ళు, కాయగూరలు మొదలైన వాటిలో లభించేవే. అందువల్ల సక్రమమైన ఆహారం తీంటే చాలు. అలా తింటున్నంత వరకూ - విటమిన్లు మాత్రం కోసం డాక్టరును వెదుక్కుంటూ వెళ్ళనక్కరలేదు: □

## చర్మ సౌందర్యం



“వీచర్మం మిలమిలా మెరవకపోతే కళకూ కాంతికి అది దూరం అయితే మీ అందం, మీ ఆరోగ్యం పరుగెడుతాయి ఆమడదూరం” — ఇది చర్మ సౌందర్యం ప్రాముఖ్యం గురించి ఒక సౌందర్య శాస్త్రవేత్త రాసుకున్న కవితా (1) ఖండిక.

అందచందాల గురించి రానేవాళ్ళందరూ 'బ్యూటీ ఈస్ స్కిన్ డీప్' అని రాస్తూ ఉంటారు. అంటే చర్మం అందంగా ఉంటే అదే అందం అన్నమాట! చర్మం అందంగా ఉండడమంటే ఏమిటో చాలామందికి అనుమానంగా ఉండవచ్చును.

అందమైన చర్మం అన్నది అందరికీ పుట్టుకతో లభించే వరం. అయితే ఆ తర్వాత అశ్రద్ధవల్ల చర్మం అందానికి దూరం కావచ్చును. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని, తగిన ఆహారం తీసుకుంటూ ఉంటే చర్మాన్ని అందంగా ఉంచుకోవడం సులభమే.

చర్మం నాలుగు రకాలుగా ఉండవచ్చును. ఆ నాలుగు రకాలలోను మీ చర్మం ఏ రకానికి చెందిందో తెలుసుకుంటే - ఆ రకం చర్మాన్ని

అందంగా ఉంచుకోవడానికి అనుసరించవలసిన విధానాలను మీరు అనుసరించవచ్చును.

ఈ నాలుగు రకాలలోను మొదటిది మామూలు చర్మం. ఈ చర్మం స్వచ్ఛంగా, మృదువుగా ఉంటుంది. మొటిమలు లేకుండా ఉండడం ఈ చర్మం ప్రత్యేకత.

చర్మానికి ఒక రకమైన జిడ్డు ఉంది. ఆ జిడ్డుతోబాటు ముఖం మీద బెజ్జాలు, నల్ల మచ్చలూ అవీ ఉంటే - అది జిడ్డు చర్మం కింద రెక్క.

మూడవ రకం చర్మాన్ని పొడి చర్మం అనవచ్చు. ఈ చర్మం కూడా స్వచ్ఛంగానే ఉంటుంది. అయితే ఈ రకం చర్మం మీద ముడతలు పడతాయి; అక్కడక్కడా వీటలు కూడా ఉంటాయి.

ఇవికాక నాలుగోరకం చర్మాన్ని 'మిశ్రమ చర్మం' అనవచ్చును. ఉదాహరణకు కణతల మీద, చెంపల మీద, కళ్ళచుట్టూ పొడిగా ఉంది. ముక్కుచుట్టూ, నుదుటి మధ్య భాగానా, గడ్డం మీద-జిడ్డుగా ఉండే చర్మాన్ని మిశ్రమ చర్మం అనవచ్చును.

మామూలు చర్మం ఉండడం అన్నది చాలా



అరుదైన విషయం. ఈ రకం చర్మం అవసరమైనంత మృదువుగా, అవసరమైనంత తడి కలిగి ఉంటుంది. మామూలు చర్మం కోసమే ప్రత్యేకంగా లభించే సాధనాలతో - ఈ చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి.

జిడ్డు చర్మాన్ని ఎప్పుడూ శుభ్రంగానే ఉంచుకోవాలి. జిడ్డులేని 'నాన్-గ్రీసీ క్లెన్సర్'తో (ఈ క్లెన్సర్లు పట్టణాలలో దొరుకుతాయి. క్లెన్సర్ ముఖం మీది బెజ్జలను తెరుస్తుంది. వాటిలోని మురికిని లాగేస్తుంది) బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. జిడ్డు చర్మానికి 'క్రిమ్ బేస్' గల క్లెన్సర్లు పనికిరావు. క్లెన్సర్తో శుభ్రం చేశాక విధిగా ఫ్రెషనర్ (ఇది కూడా పట్టణాలలో దొరుకుతుంది) వాడాలి.

జిడ్డురకం చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి ఇదమిత్తమైన మార్గమంటూ లేదు. కొందరు ఫ్రీలు 'మైల్డ్' సబ్బునూ, నులి వెచ్చని నీటిని ఉపయోగించి అడపాదడపా చర్మాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. పగటిపూట ఈ పద్ధతిని అనుసరించినా, రాత్రిపూట విధిగా క్లెన్సర్ నూ, ఫ్రెషనర్ నూ వాడితే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి: (ఈ రకం చర్మం గల కొందరు అదే పనిగా చర్మాన్ని శుభ్రం చెయ్యడం వల్ల జిడ్డు మరింత పెరగడం తప్ప మరో ప్రయోజనం ఉండదు).

మేకప్ చేసుకునే అలవాటున్న వాళ్ళు - తమ చర్మం జిడ్డుగా ఉన్నట్టు తెలిస్తే 'ఫవుండేషన్' వేసుకోకుండా ఉంటే మంచిది. వాళ్ళు ప్రతిరోజు కనీసం ఒకసారైనా క్లెన్సర్ ను ఉపయోగిస్తే మంచిది. వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు ఫేస్ పాక్స్ (ఫేస్ పాక్స్ గురించిన వివరాలకు ఈ సంచికలోనే వెలువడిన 'ముఖ చికిత్స' వ్యాసం చదవండి) ఉపయోగిస్తే మంచిది. 'మాయిశ్చరైజర్' ను కళ్ళ చుట్టూ తప్ప మరెక్కడా ఉపయోగించకూడదు. చరికాలంలో మాత్రం ముఖానికంతా మాయిశ్చరైజర్ తో - సన్నని పూత పూసుకోవచ్చును.

పొడి చర్మం కలవారు ఎండలో అతిగా తిరగకూడదు. వీలున్న వాళ్ళు 'చలవ' అద్దాలూ, గొడుగు ఉపయోగిస్తే మంచిది. పొడి చర్మం ఉన్నవారు సబ్బు వాడకూడదు. వాళ్ళు కోల్డ్ క్రీమ్ గానీ, 'మిల్క్' క్లెన్సర్ గానీ ఉపయోగించి చర్మ రక్షణ చేసుకోవాలి. వాళ్ళు ఆస్త్రింజంట్లను

అసలు వాడకూడదు. వాళ్ళు మాయిశ్చరైజర్ ను వీలైనంత ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. వాళ్ళు ముఖానికంతా మాయిశ్చరైజర్ పట్టించుకోవడం అవసరం. కళ్ళ చుట్టూ పుయ్యడం కోసం 'సరి

అందమైన చర్మానికి....

★ కాచిన పాలలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపితే - ఆ మిశ్రమం చక్కని 'బ్లీచింగ్ ఏజంట్' గా పనిచేస్తుంది ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకూ, చేతులకూ వట్టించి - ఎండనివ్వాలి. ఆ తర్వాత దాన్ని వెచ్చని నీటితో కడిగితే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

★ ముఖం మృదువుగా ఉండడానికి - కొద్దిగా తనె తీసుకుని ముఖానికి వట్టించుకోవాలి. అలా ఆ పూతను ఎండనివ్వాలి. ఆ తర్వాత నులివెచ్చని నీళ్ళతో ముఖాన్ని బాగా కడిగేసుకోవాలి. చర్మం జిడ్డుగా ఉన్నవారు - తనెతోబాటు కాస్త నిమ్మరసం కూడా కలుపుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

★ ముఖం మృదువుగా ఉండడానికి మరో వైద్యం. ఒక గుడ్డు తీసుకుని దాని సొనకు రెండు టీస్పూనుల బాదం నూనె కలిపి - ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి వట్టించి పది నిమిషాలబాటు అలా వదిలిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత వేడినీళ్ళలో దూదిని తడిపి తీసి, దాంతో ముఖాన్ని శుభ్రంగా తుడుచుకోవాలి.

★ ఒంటి మీద అనవసరమైన వెండ్రుకలు పెరగకుండా ఉండాలంటే అడపాదడపా పసుపు పొడిని నీళ్ళలో ముద్దగా కలుపుకుని - ఒంటికి వట్టించుకుని స్నానం చెయ్యాలి.

★ ముఖ చర్మం పొడిగా ఉంటే దాన్ని మృదువుగా మార్చుకోవడానికి - పాలమిగడ పనికి వస్తుంది. మిగడను ముఖానికి వట్టించి ఎండనివ్వాలి. ఆ తర్వాత దాన్ని వేడినీటితో కడిగేస్తే చాలు!

★ ఎండవల్ల కమిలిపోయిన చర్మాన్ని - వండబారిన బొమాబోలతో రుద్దితే బాధ తొలగడంతోబాటు చర్మం మెత్తబడుతుంది

షింగ్ క్రీమ్ లు వాడడం లాభదాయకం.

మన దేశంలో చాలామంది ఫ్రీలు మిశ్రమ చర్మం గలవారే. మన వాతావరణంలోని వేడిమి వల్ల నుదురు, గడ్డం, ముక్కు ప్రాంతాలలో

జిడ్డు ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది; కళ్ళ కిందా, మెడబాగానా పొడిగా ఉంటుంది. ఇలా జిడ్డుగా ఉన్న భాగాలకు జిడ్డు చర్మం ఉంటే అనుసరించవలసిన విధానాలూ, పొడిగా ఉన్న భాగాలకు పొడి చర్మం ఉంటే అనుసరించవలసిన విధానాలూ అనుసరించాలి. మేకప్ చేసుకునే అలవాటు లేనివాళ్ళు 'మైల్డ్' సబ్బు ఉపయోగించి, బాగా కడగాలి. అలా కడిగాక చర్మాన్ని శుభ్రంగా తువాలతో ఒత్తి తుడుచుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఫ్రెషనర్ ఉపయోగించాలి. వారానికి రెండు సార్లు క్లెన్సర్ ఉపయోగించాక ఆ తర్వాత దూదిని తీసుకుని అందులో కాస్త ఆస్త్రింజంట్ తీసుకుని దాంతో చర్మాన్ని తుడవాలి.

ఈ నాలుగు రకాల చర్మాలూ కాక 'సమస్యాత్మక చర్మం' ఒకటి ఉంది. ఈ చర్మం ఉన్న వాళ్ళకు మొటిమలున్న పొడి చర్మం గానీ, మొటిమలున్న జిడ్డు చర్మం గానీ ఉండవచ్చును. కొవ్వు పదార్థాలూ, పిండి పదార్థాలూ, తీపి వంటకాలు ఎక్కువగా తింటే చర్మం సమస్యాత్మకం కావచ్చును. చుండు ఉన్నా ఈ పరిస్థితి కలగవచ్చును.

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కాయ గూరలు, పాలు, పళ్ళు వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పళ్ళు కొని తినడం వీలు కాకపోతే కనీసం బొమాబోలు, కేరట్లు, గోంగూర, కాబేజీ ఎక్కువగా తింటే చాలు. ఇవి మలబద్ధం రాకుండా చూసి అలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. 'డయేటింగ్' చేస్తున్నవాళ్ళు రోజుకొక కప్పు పెరుగు తాగినా చాలు.

ఇక్కడ రకరకాల చర్మాలన్నా ముఖాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వివరించడం జరిగింది. అందువల్ల ప్రధానంగా వాటికి సంబంధించిన సూచనలను ముఖానికి సంబంధించినవిగానే గ్రహించాలి.

ప్రధానమైన సలహా ఒకటి. ఏ కారణంచేత గాని మొటిమలను గిల్ల గూడదు. అదే పనిగా వేళ్ళతో ముఖాన్ని ఏ భాగాన్నీ నులమకూడదు. అనుమానలేవన్నా ఉన్నవారు వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించడం మంచిది.

మీచర్మం ఏ రకానికి చెందిందో తెలుసుకోండి. దాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోండి. ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారం తినండి. చర్మం మీ ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా సూచించగలదన్న విషయం మరచిపోకండి! □





# లావువాటికి వారికి...

నలభయ్యో పదిలో అడుగు పెట్టిన స్త్రీలను - ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన రకరకాల యిబ్బందులు వెతుక్కుంటూ వస్తాయి. అటువంటి వారు చాలామందిలో కీళ్ళ నొప్పులు, త్వరత్వరగా ఏదన్నా పనిచేస్తే ఎగతాళి తియ్యడం-ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఏ పని చెయ్యకుండా విశ్రాంతిగా కూచుంటే బావుండుననిపిస్తుంది. ఈ ప్రాయంలోని ఆడవారిని ప్రధానంగా బాధించే సమస్య - బరువు.

ముప్పై ఏళ్ళు నిండేదాకా చలాకీగా చురుగ్గా ఉన్న స్త్రీలు చాలామంది నలభయ్యో పదిలో పడగానే - అలా ఇలా అడ్డదిడ్డంగా బలిసిపోతారు. అలా బలిసే కొద్దీ వారిలో అంతకు ముందున్న చురుకుతనం తగ్గిపోతుంది. గడ్డం కింద కండ పడుతుంది. చేతులూ కాళ్ళూ దూలాల్లా బలుస్తాయి. ఇంత లావు ఉంటే-ఎప్పుడో ఒకప్పుడు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పిడికిలి మించని గుండె - ఒక్క మనిషి శరీరంలోని ఇద్దరు మనుషుల బరువుకు తగ్గట్టు రక్త ప్రసరణ జరపడానికి ఇబ్బంది పడుతుంది. తన రిక్వాల్ లావు పాటి వ్యక్తిని పల్లం నుంచి ఎత్తుకు లాగటానికి ప్రయత్నించే రిక్వాడాని తలుచుకుంటే.... ఈ శ్రమ సంగతి అర్థమవుతుంది.

గుండెపోటు రాకుండా చూసుకోకపోతే - జీవితం దుర్భరమై పోతుంది. ఒకసారి గుండె పోటు వస్తే చాలు. ఆ తర్వాత ఆహారంలో ఉప్పునూ, నూనెనూ వాడకూడదు. ఉడికించిన తిండి తింటూ నిస్సారంగా బతుకు వెళ్ళబుచ్చాలి.

మరి ఈ పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్తపడడానికి వీలులేదా? ఎందుకు లేదా-ఉంది. ఆహార విషయంలో ముందుగానే కాస్త జాగ్రత్తపడితే చాలు. అందుకని మరీ ఉపవాసాలూ అవీ చేసి ఆరోగ్యం చెదగొట్టుకోనక్కరలేదు. అవసరమై నంత తిండి తిని, కండలు అనవసరంగా పెరగకుండా చూసుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యటం సులభమే.

మీ ఎత్తు (మీ వయసు నలభైదాటి ఉంటేనే!) 5 అడుగులు ఉండనుకోండి; మీరు 140 పౌండ్ల బరువున్నారనుకోండి. మీరేం చెయ్యాలి?

బరువును పడేసి పౌండ్ల చొప్పున తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఇండుకు కనీసం రెండు నెలలు శ్రమపడాలి. ఒకవేళ మధ్యలోనే ఏదన్నా ఇబ్బంది వచ్చి మీ ప్రయత్నం అగిపోతే మళ్ళీ మొదటి నుంచి ప్రారంభించాలి. మధ్య తరగతి వారికి 'డయెటింగ్' చెయ్యడం, తమకు అందుబాటులో లేని ఆహార పదార్థాల కోసం ఎగబడడం సాధ్యం కాకపోవచ్చును. అందువల్ల - అందరికీ అందుబాటులో ఉండే ఆహార పదార్థాలతో 'డయెటింగ్' చేసే విధానాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందామా?

ఆహార పదార్థాలను తగ్గించుకుండా-ఉన్నంతలో వీలైనంత ఎక్కువ ప్రోటీన్లుకల ఆహార పదార్థాలను ఉపయోగించడంవల్ల మేలు జరుగుతుంది. అదే ఈ 'డయెట్'లోని ప్రత్యేకత. మరి మధ్య మధ్య ఏదన్నా తింటే బావుందనిపిస్తే ఏం చెయ్యాలి? అలాంటప్పుడు పచ్చికాయగూరలనూ,

పళ్ళనూ తినడం ఎంతో మంచిది. వీలున్నవాళ్ళు త్రెప్టిన్ వంటి ప్రోటీన్ బిస్కట్లు కూడా తినవచ్చును. ఈ డయెటింగ్ చేసేవారు బజారులో అమ్మే కూర్చోండింట్లనూ, సోదాల వంటి వాటిని అసలు ముట్టుకోనన్నా కూడదు. అలాగే బంగాళ దుంప చిప్పవంటి వేపుడు పదార్థాలను కూడా వీలైనంత దూరాన ఉంచడం మంచిది. కావాలంటే నిమ్మరసం ఎంతైనా తాగవచ్చును. అలాగే లన్నీ (అందులో మిరియాల పొడి, అల్లం రసం మొదలైనవేవైనా కూడా కలుపుకుని తాగవచ్చును). పాలలో నిమ్మరసం పిండి తయారు చేసిన 'వే' నీరు (ఇందులో కొద్దిగా చక్కెర వేసుకోవచ్చు) కూడా తాగవచ్చును.

ఈ 'డయెట్'లో కాయగూరలు, మీగడ తీసిన పాలు, మజ్జిగ వీలైనంత ఎక్కువగా వాడడం మంచిది. చక్కెర, బంగాళా దుంపలు, బియ్యం (అన్నం) ఉన్న ఆహారపదార్థాలు ఎంత తక్కువగా ఉపయోగిస్తే అంత మంచిది. ఈ 'డయెటింగ్' ప్రారంభించిన మొదటి మూడు వారాల్లోనూ వీటిని అసలు ఉపయోగించక ఆ తర్వాత కొద్ది కొద్దిగా తీసుకోవచ్చును.

మీరు కోరుకున్న బరువుకు తగ్గక-క్రమ క్రమంగా ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడానికి ప్రారంభించవచ్చును. డయెటింగ్ ప్రారంభించే ముందు మీరు తీసుకుంటున్న ఆహారం ద్వారా మీకు 2,000 కేలరీల శక్తి లభిస్తూ ఉండేదనుకుంటాము; డయెటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఈ మోతాదు 1000 కేలరీలు



ఉండేలా-మీరు మీ ఆహారాన్ని పరిమితం చేసు కున్నారనుకుందాము. మీరు కోరుకున్న బరువుకు తగ్గినప్పుడు మీరు 1500 కేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చును. ఇక మరో ముఖ్యమైన విషయం-బరువు తగ్గిందికదా అని మళ్ళీ నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, వెన్న వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. కావాలనుకున్నవాళ్ళు తక్కువ నూనెతో వేయించిన కూరలూ అవీ తినవచ్చును.

ఇంతకూ ఈ 'డయట్' ఎలా ఉంటుంది? ఇక్కడ వివరిస్తున్న 'డయట్' కాకాహారులకు చాలా ఉపయోగకరమైనది.

ఉదయం : నిద్రలేవగానే ఒక కప్పు కాఫీ-టీ లేదా పాలు (చక్కెరలేకుండా)

మధ్యాహ్నం : నెయ్యి ఉపయోగించకుండా తల్పిన చపాతీ, పొడి కాయకూరలను తినడం. తేటగా ఉండే వెజిటబుల్ సూప్, మజ్జిగ తాగడం. (బంగాళాదుంపలు అసలు ఉపయోగించకూడదు.)

మధ్యాహ్నం భోజనంలో పప్పు కూడా బాగా చేర్చుకోవచ్చును. రోజూ ఏదో ఒక పప్పును ఒక్కో రకంగా వండుకోవచ్చును. మరీ ఆకలిగా ఉంటే అడపాదడపా పప్పు తేట తాగవచ్చును. అప్పుడే మొలకెత్తుతున్న పప్పుగింజలను తింటే మరిన్ని ప్రోటీన్లు కలిసివస్తాయి. అలాగే వేరు నెనగలు తిన్నా మంచిదే. పప్పును వేయించడానికి నూనె కొద్దిగానే వాడాలి. వెన్న అసలు వాడకూడదు.

సాయంకాలం : టీ (టీలో పాలు చేర్చుకోవచ్చును. చక్కెర మాత్రం అసలు చేర్చుకోకూడదు.) రెండు చిస్-ట్లు (ప్రోటీన్లున్న చిస్-ట్ల యితే మరి మంచిది.) లేదా ఒక బ్రెడ్ ముక్క.

రాత్రి : భోజనం మధ్యాహ్నం భోజనం లాగేనే ఉంటే చాలు. రాత్రి పడుకునే ముందు చక్కెరలేకుండా ఒక గ్లూసు పాలు తాగవచ్చును.

ఈ 'డయట్'లో ఒక విశేషం ఉంది. దీని వల్ల ఎప్పుడూ కడుపులో ఖాళీ అంటూ ఉండదు. అందువల్ల ఆకలికూడా అంతగా ఉండదు.

అలా ఈ డయెటింగ్ వల్ల తినే తిండి మోతాదు తగ్గుతుంది. ఆ విధంగా కండ పట్టడమూ తగ్గుతుంది. శరీరమూ ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉంటుంది. చివరగా ఉన్నవారు తాము కోరుకున్న మేరకు సన్నబడి 'తిండి తగ్గితే కండ తగ్గును కండ తగ్గుతే అందమూ' అని ఆనందంగా ఆరోగ్యగీతం పాడుకోవచ్చును. □



## రత్నమాల

విజయవాడలో ముఖ్యమైన ఏ సభ జరిగినా అందులో హాజరైన ప్రముఖులలో శ్రీమతి కోకా రత్నమాలా కృష్ణారావు మనకు తప్పక కనిపిస్తారు. కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షురాలిగా, భారత మహిళా మండలి అధ్యక్షురాలిగా, రోటరీ కార్యక్రమాల నిర్వాహకురాలిగా కనకదుర్గ దేవస్థానం బ్రహ్మ బోర్డు సభ్యురాలిగా, ఉత్సాహవంతురాలైన కార్యకర్తగా ఆమె విజయవాడ పొరులకే కాక, ఆంధ్రప్రదేశ్లోని ప్రజలకూ పరిచితురాలే.

మచిలీపట్నంలో జన్మించిన శ్రీమతి రత్నమాల మద్రాసు స్టెల్లామారిస్ కాలేజీలో ఇంటర్ మీడియట్ వరకు చదువుకున్నారు. ఆమె తండ్రి ప్రభుత్వోద్యోగి అయినందువల్ల ఆమె ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్రంలో ఎక్కువ కాలం గడిపారు. 1952లో డాక్టర్ కోకా కృష్ణారావుగారిని ఆమె వివాహం చేసుకున్నారు. కాంగ్రెస్లో కార్యకర్తగా చేరి విజయవాడ వట్టణ మహిళా విభాగానికి ఆమె ఉపాధ్యక్షురాలు అయ్యారు. ఆమెకు ముగ్గురు పిల్లలు. పెద్దబ్బాయి హాస్ నర్తన్ చేస్తున్నారు. రెండవ అబ్బాయి మెడిసిన్ చదువుతున్నారు. అమ్మాయి చదువు కుంటున్నది.

విజయవాడలో దాదాపు 60 సంవత్సరాలుగా పని చేస్తున్న భారత మహిళా మండలికి అధ్యక్షురాలిగా ఆమె చాలాకాలం పనిచేశారు. విజయవాడలో లయన్స్, రోటరీయన్స్, జేసీస్ నిర్వహించే కార్యక్రమాలలో ఆమె ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.

ఆమె స్థానిక బాల నేరస్తుల న్యాయస్థానానికి 14 సంవత్సరాల పాటు గౌరవ మేజిస్ట్రేట్గా పున్నారు.

కనకదుర్గ దేవస్థానానికి రెండు కాలాలపాటు (ఒక్కొక్క టరమ్ మూడు సంవత్సరాల పాటు) బ్రష్టిగా వ్యవహరించారు. వివిధ సాంఘిక సేవారంగాలలో ఆమెకు గల స్థానాన్ని చూచి ప్రభుత్వం శ్రీమతి రత్నమాలగారిని విజయవాడ మహిళా సూపర్ బజార్ 'ప్రియదర్శిని'కి ధైర్యేక్షకుగా నియమించింది. ఎంప్లాయిమెంట్ ఎక్స్చేంజి పాలక వర్గంలో 10 సంవత్సరాలపాటు ఆమె సభ్యురాలిగా పని చేశారు. మహిళల ప్రతినిధిగా ఆమె అనేక సభలలో పాల్గొని ఉపన్యాసాలిచ్చారు.

1975 డిసెంబరు 31న అంతర్జాతీయ మహిళా సంవత్సరానికి వీడ్కోలు చెబుతూ 1976 మాతన సంవత్సరానికి స్వాగతం పలుకుతూ విజయవాడ మున్సిపల్ స్టేడియంలో ఆమె భారీ ఎత్తున సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేశారు. అందులో, విజయవాడలోని ప్రముఖ మహిళా సంస్థలన్నీ పాల్గొన్నవి. హైదరాబాద్లో 1975 నవంబరు 19న ప్రధాని జన్నదిన్ తృవం సందర్భంగా జరిగిన మహిళా సదస్సుకు 300 మందిని (బలహీన వర్గాలకు చెందిన వారిని) ఆమె తీసుకు వెళ్ళారు. విజయవాడ పరిసర ప్రాంతాలలో బలహీన వర్గాల మహిళల సహకార సంఘాలను ఏర్పాటుచేసి అవి ఋణ సహాయం పొందడానికి శ్రీమతి రత్నమాల తోడ్పడ్డారు.

శ్రీమతి రత్నమాలకు సేవా కార్యక్రమాలలో ఆనతి కలగడానికి గిల్డ్ ఆఫ్ సర్వీస్ కారణం. 1954 వరకు ఆమె గిల్డ్ ఆఫ్ సర్వీస్ సభ్యురాలిగా ఉంటూ కుమ్రరోగులకు, బీదలకు సేవ చేశారు.

విజయవాడ దక్షిణ మధ్యరైల్వే డివిజన్ నుండి జోసల్ రైల్వే కాటరింగ్ కమిటీ, రైల్వే వినియోగదారుల సలహా సంఘం సభ్యురాలిగా కూడా ఆమె పని చేశారు.

ఈ రోజులలో పురుషుల నుంచి స్త్రీలకు అనుమతి లభిస్తున్నందు వల్ల స్త్రీలు తమ విద్యను అభివృద్ధి చేసుకోడానికి, ఉద్యోగాలు చేయడానికి హెచ్చు అవకాశాలు లభించినవని ఆమె అంటారు. స్త్రీలు కనీసం బి. ఎ. వరకైనా చదువుకోవాలనీ, లేకపోతే ఈ సమాజంలో బ్రతకడం కష్టమనీ ఆమె అంటూ వుంటారు. అయితే, ప్రతి స్త్రీ-గృహిణిగా తన బాధ్యతలు ముందు నిర్వహిస్తూ తక్కిన వసులను తర్వాత చూచుకోవాలని ఆమె అభిప్రాయపడతారు.



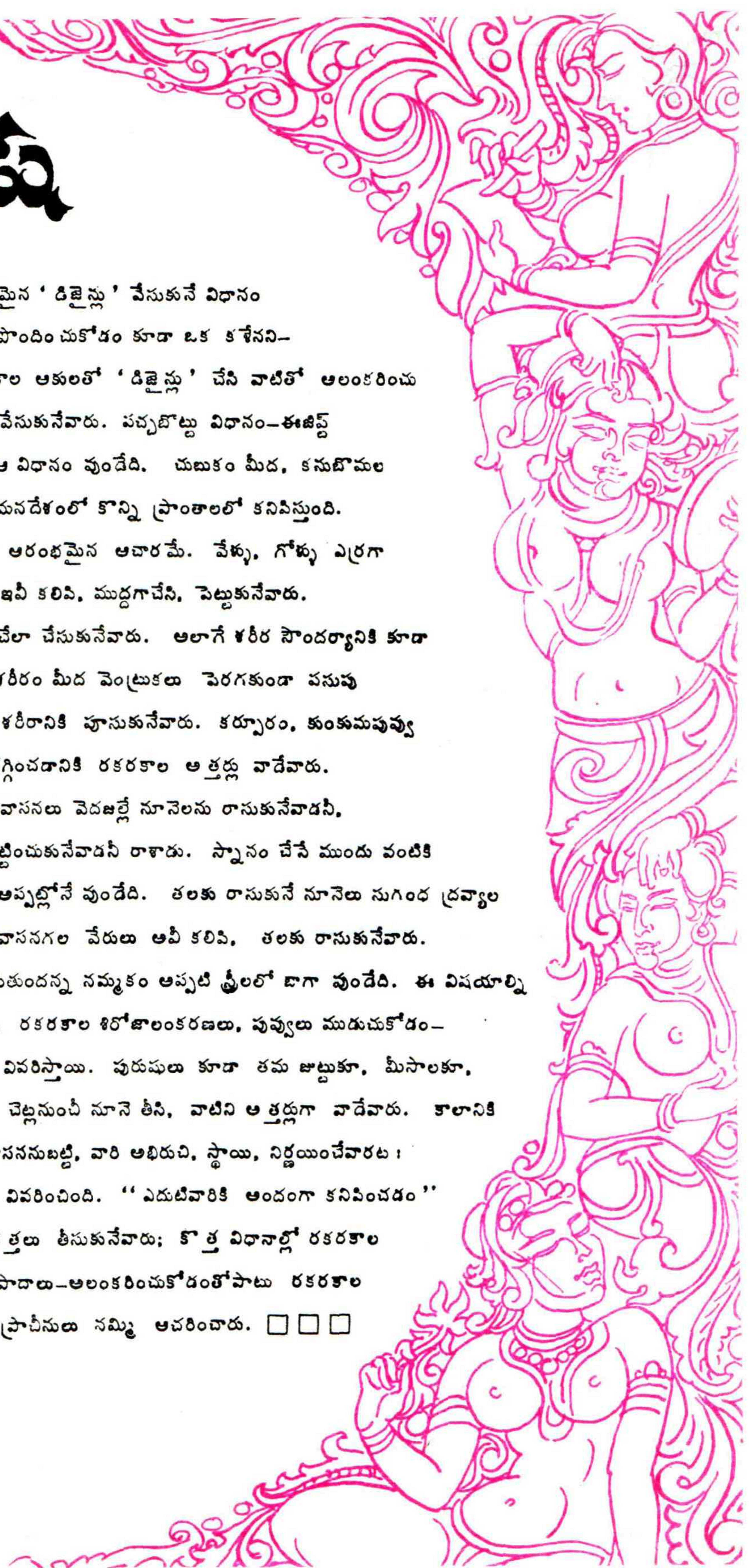
# పురాతన కాలంలా

త్రమ శరీరాన్ని కాపాడుకోడానికి, అందాన్ని పెంపొందించుకోడానికి వేలాది సంవత్సరాల క్రితం కూడా సౌందర్య సాధనాలు వాడేవారట! మధుర దేవాలయంలోని స్తంభాలమీద ఉన్న కొన్ని శిల్పాలు-రెండువేల సంవత్సరాల క్రితమే స్త్రీలు సౌందర్యానికి ఎంతటి ప్రాముఖ్యత ఇచ్చేవారో చెబుతాయి. ఒక శిల్పంలో ఒక స్త్రీ తన చుట్టూ ఎన్నో సౌందర్య సాధనాలను పెట్టుకుని, అద్దంలో నింగారించుకుంటూ ఉంటుంది. ఇంకొక శిల్పంలో ఇంకొక స్త్రీ, చేతిలో అద్దం పెట్టుకుని, తన కేశాలంకరణలను సరిచేసుకుంటూ ఉంటుంది! సౌందర్య సాధనాలను మన దేశంలో ఎన్ని వేల సంవత్సరాలనుంచో స్త్రీలు విరివిగా వాడుతున్నట్టుగా చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. పైగా, వాళ్ళు 'మేకప్' కు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఇచ్చేవారట- వ్యయ ప్రయాసలను లక్ష్యపెట్టకుండా! కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, సౌందర్యం మీద అభిలాష పెరుగుతూ వస్తూనే ఉంది. స్త్రీలు, పురుషులూ కూడా అందం కోసం ఏవేవో వాడుతూ వచ్చారు. రకరకాల గడ్డి, వేరు, ఆకులు, పువ్వులు, కాయగూరలు, పళ్ళు-ఇలా ఎన్నో-సౌందర్య సాధనకు ఉపయోగపడుతూ వస్తున్నాయి. ముత్యాలు, రత్నాలు వంటి విలువైన రాళ్ళుగల ఆభరణాలు అందాన్ని ఇనుమడిస్తాయని, పూర్వీకులు ఎప్పుడో తెలుసుకున్నారు. ఐదువేల సంవత్సరాల క్రితం, సింధులోయ ప్రాంతీయులు ఫేస్ పవుడర్లు, సుర్మా, సువాసనగల హేరాయిల్స్ వాడేవారట! కొన్ని కొన్ని చెల్ల వేళ్ళనుంచి, మొక్కలనుంచి రసాలు తీసి, వాటిని 'మేకప్'కు వాడేవారట! ఈనాటి మన అలవాటు - నాటి నుంచీ వస్తున్నదేనని వేరే చెప్పక్కర్లేదు. అయితే తరాలు మారుతూ వుంటే వాటిల్లో కూడా కొత్త విధానాలు, పద్ధతులు రాసాగాయి. అందానికి, అనందానికి ఏమేమి వాడాలి? ఎలా వాడాలి? - అన్న విషయాన్ని వాత్సయనుడు "కామ సూత్రాలు"లో ఎప్పుడో రాశాడు. దై నందిన జీవితంలో సౌందర్య రక్షణ, సౌందర్యారాధన అప్పట్లోనూ ఒక భాగమే. ముఖానికి రంగు వేసుకోడం, వివిధ విధానాలలో ముఖాన్ని అలంకరించుకోవడం-బౌద్ధ యుగంలో బాగా ఉండేది. బాదం నూనె, పన్నీరు, తెల్ల మైనం-ఇవన్నీ కలిపి ముద్దలా చేసి ఆ ముద్దను ముఖానికి పట్టించి, ముఖాన్ని చల్లబరుచుకునేవారు. నిమ్మరసం, నారింజరసం, నెనగపిండి, మీగడ-వంటి వాటితో మర్దన చేస్తే శరీరం నిగనిగలాడుతుందని, అప్పట్లోనే నమ్మి, ఆచరించేవారు. ముఖం తళ తళ మెరవడానికి మీగడ పొరలను వేసి, ముఖాన్ని రుద్దేవారట! కళ్ళు బాగా పెద్దవిగా నల్లగా కనిపించాలని, కాటుక పెట్టుకునేవారు; సుర్మా పెట్టుకునేవారు. 'నేత్రాంజనం' గురించి, అధర్వణ వేదంలో ఉన్నది. కళ్ళ చుట్టూ నల్ల గీతలు గీసి, కళ్ళు విశాలంగా కనిపించేలా చేసుకునేవారట! కళ్ళ మూలల్లో కూడా పొడుగ్గా గీతలు గీసే వారు; బహుశా ప్రాచీన కవులు 'పద్మాక్షి' 'కమలాక్షి' అని తమ కవితలలో చెప్పడం-వీటికి కారణం కావచ్చు. తమలపాకులు నముల్తూ, పెదవుల్ని ఎర్రబరచుకునేవారు. లేకపోతే, ఎర్రని 'లక్క-రంగు' పెదవులకు పూసుకునేవారు. పళ్ళను శుభ్రం చెయ్యడానికి, పెదవుల్ని అందంగా ఉంచడానికి ఒకరకమైన చెట్టు మీది లేతబెరచు నమిలేవారు. చెక్కిళ్ళు గులాబి రంగులో కనిపించడానికి గులాబి ఆకులు 'వెనిగర్'లో నానవేసి, దాంతో చెక్కిళ్ళను అద్దుకునేవారు. బీబీరూబ్, బొమ్మజెముడు మొదలైన



# సౌందర్యభిలాషి

వాటి రంగులతో చెక్కిళ్ళకు రంగు తెచ్చేవారు. చెక్కిళ్ళమీద అందమైన 'డిజైన్లు' వేసుకునే విధానం ప్రాచీన కాలంలో ఉండేది. అరవైనాలుగు కళల్లో సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం కూడా ఒక కళేనని-వాత్సాయనుడు రాశాడు. నుదుటిని బొట్టుతోనే కాకుండా, రకరకాల ఆకులతో 'డిజైన్లు' చేసి వాటితో ఆలంకరించుకునేవారు. చెక్కిళ్ళమీద, చుబుకంమీద కృత్రిమమైన పుట్టుమచ్చలు వేసుకునేవారు. పచ్చబొట్టు విధానం-ఈజిప్ట్ దేశానిదే అని అందరూ నమ్మినా, మన దేశంలో కూడా అప్పట్లో ఆ విధానం వుండేది. చుబుకం మీద, కనుబొమల మధ్యా, చుక్కలు పొడిపించుకునే ఆచారం వుండేది. ఇది ఇప్పటికీ మనదేశంలో కొన్ని ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంది. చేతుల వేళ్ళకూ, కాలివేళ్ళకూ గోరింట పెట్టుకోవడం - అప్పట్లో ఆరంభమైన ఆచారమే. వేళ్ళు, గోళ్ళు ఎర్రగా కనిపిస్తే అది అందాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుందని, గోరింటాకులో అవీ ఇవీ కలిపి, ముద్దగాచేసి, పెట్టుకునేవారు. చుక్కలు, ముగ్గుల్లాంటి డిజైన్లు వేసి అరచేతులు అందంగా కనిపించేలా చేసుకునేవారు. అలాగే శరీర సౌందర్యానికి కూడా చాలా సాధనాలు వాడేవారు. పప్పుల పిండితో ఒళ్ళు రుద్దుకోవడం, శరీరం మీద వెంట్రుకలు పెరగకుండా పసుపు రాసుకోవడం-అప్పట్లో వుండేవి. చందనం, పునుగు మొదలైనవి శరీరానికి పూసుకునేవారు. కర్పూరం, కుంకుమపువ్వు కలిపి ముద్దలా చేసి, దేహానికి పట్టించేవారు. శరీర దుర్గంధాన్ని తగ్గించడానికి రకరకాల అత్తర్లు వాడేవారు. మెన్ స్ట్రీస్ అనే గ్రీక్ రచయిత-తన దేశపు రాజుగారు, వంటికి సువాసనలు వెదజల్లే నూనెలను రాసుకునేవాడనీ, సుగంధ ద్రవ్యాలతో నూరబడిన ముద్దల్ని నొకర్లచేత, శరీరానికి పట్టించుకునేవాడనీ రాశాడు. స్నానం చేసే ముందు వంటికి నూనె రాసుకునే ఆచారం, స్నానాలకు 'తొట్టె'లు వాడే ఆచారం, అప్పట్లోనే వుండేది. తలకు రాసుకునే నూనెలు సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో వుండేవి. తేనెటీగల మైనంతో ముద్దచేసి, అందులో వాసనగల వేరులు అవీ కలిపి, తలకు రాసుకునేవారు. జుట్టును ఎంత అందంగా తీర్చి దిద్దితే ముఖానికి అంత అందం కలుగుతుందన్న నమ్మకం అప్పటి ప్రేమలో భాగం వుండేది. ఈ విషయాల్ని మనం అనేక ప్రాచీన శిల్పాల్లోనూ, చిత్రాల్లోనూ చూస్తూనే వున్నాము. రకరకాల శిరోజాలంకరణలు, పువ్వులు ముడుచుకోవడం-వాటికై వారు పదే శ్రమ ఎంతగానో వుండేదని, ప్రాచీన గ్రంథాలు వివరిస్తాయి. పురుషులు కూడా తమ జుట్టుకూ, మీసాలకూ, గడ్డానికి 'సౌందర్య ప్రాముఖ్యత' కల్పించేవారు. పువ్వులనుంచి, చెట్లనుంచి నూనె తీసి, వాటిని అత్తర్లుగా వాడేవారు. కాలానికి అనుగుణంగా అత్తర్లు వాడేవారు. వారి వంటిమీది నుంచి వచ్చే వాసననుబట్టి, వారి అభిరుచి, స్థాయి, నిర్ణయించేవారట! ఆ విధంగా ప్రాచీన కాలం-సౌందర్య ప్రాముఖ్యతకు వున్న స్థానాన్ని వివరించింది. "ఎదుటివారికి అందంగా కనిపించడం" అన్నది ఇవాళి ముచ్చట కాదు. అందంకోసం వారు ఎన్నెన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకునేవారు; కొత్త విధానాల్లో రకరకాల పద్ధతుల్లో సింగారించుకునేవారు. శిరోజాలు, ముఖం, చేతులు, పాదాలు-అలంకరించుకోవడంతోపాటు రకరకాల ఆభరణాలు, దుస్తులూ ధరించడం కూడా అందంలోని భాగాలుగా ప్రాచీనులు నమ్మి ఆచరించారు. □□□





“ఈ ప్రపంచంలో నేను లావెక్కడం అన్నది తప్ప తక్కినవన్నీ జరుగుతాయనుకుంటాను” - ఇలా విచారించే బక్క చిక్కిన మనుషులు చాలా మంది ఉంటారు. మరి వాళ్ళ విచారం తీరే మార్గం ఏది?

బాగా లావుగా ఉన్నవాళ్ళు సన్నబడడం కోసం ఎంత శ్రమపడతారో-సన్నగా, పీలగా ఉన్నవారు కూడా లావెక్కడం కోసం అంతే శ్రమపడతారు. బక్క మనుషులకు మరో ఇబ్బంది కూడా ఉంది. వాళ్ళు ఏమాత్రం బరువు పుంజుకున్నా దాన్ని త్వరగా కోల్పోతూ ఉంటారు.

ఒకసారి ఒక బక్కపలచని అమ్మాయికి లావెక్క-లన్న సరదా కలిగింది. ఆమెకు ఆ ప్రయత్నం చెయ్యడానికి దైర్యం చాలలేదు. ఆమెకు దైర్యం కలిగించడం కోసం మరో అమ్మాయి పూనుకుంది. ఇద్దరూ లావెక్కే-



★ కళ్ళ కండరాల శ్రమ తొలగించడానికి - దోసకాయ పనికివస్తుంది. పక్క మీద పడుకుని కళ్ళ మూసుకుని బాగా చల్లగా ఉన్న (ఐస్లో ఉంచి తీసిన) తరిగిన దోసకాయ ముక్కలు కళ్ళ మీద అడ్డుకోవాలి.



ప్రయత్నాలు ప్రారంభించారు. కొన్నాళ్ళకు మొదటి అమ్మాయి రెండు పౌన్లు, రెండో అమ్మాయి ఎనిమిది పౌన్లు-‘బరువు’ గడించారు. అంతలో మొదటి అమ్మాయి పూ జ్వరంతో ఆరు పౌన్ల బరువు తగ్గి మరింత సన్నబడింది. రెండో అమ్మాయి మాత్రం బాగా లావెక్కి ఆ తర్వాత మళ్ళీ సన్నబడడానికి ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాల్సి వచ్చింది!

అసలు-సన్నగా ఉండేవాళ్ళు అలా ఉండడానికి కారణమేమిటి? ‘వాళ్ళ ఒంటి తీరే అంత’ అన్నది చాలా సులభమైన సమాధానం. అయితే అలా కొట్టి పారెయ్యడానికి వీలేదు. అదపా దదపా జబ్బు పడడంవల్ల శరీరం కుప్పింది పోతుంది. అలాగే విరేచనాలు పట్టుకున్నా, తైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన రోగాలు వచ్చినా, కండరాల బలహీనత ఉన్నా-ఆ వ్యక్తులు బక్క చిక్కి పోతారు.

శరీరతత్వానికి, శరీరాకృతికి దగ్గరి సంబంధం ఉంది. కొందరు వ్యక్తులు తలవంచుకుని, కాళ్ళిడ్చు కుంటూ నడుస్తారు. మరి కొందరు భుజాలను వంచి, ముందుకు వంగి చూస్తూ నడుస్తుంటారు. ఇటువంటి భంగిమలలో కనిపించే వ్యక్తులు అసలు ఉన్నదానికన్నా మరింత సన్నగా కనిపిస్తారు.

‘మోడర్న్’గా పని చేసేవాళ్ళు చూడడానికి సన్నగా ఉన్నా తీవిగా కనిపిస్తారు. వాళ్ళు తం పైకెత్తి ఉంచుకుని, ఆత్మవిశ్వాసంతో నడుస్తారు. సన్నగా ఉంటే - అందంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉన్నట్టు లెక్క. అయినా మరి కొస్త పెద్దగాలి వీస్తే ఎగిరిపోయ్యేలా, ముట్టుకుంటే విరిగిపోయ్యేలా ఉండడం మంచిది కాదు.

మరి సన్నగా ఉన్నవారు తాము ధరించే దుస్తులనుబట్టి, నడిచే తీరునుబట్టి కొస్త లావుగా కనిపించవచ్చును. అలా కనిపించే ప్రయత్నంలో ఏమాత్రం విజయం సాధించినా దాన్ని పున విజయంగానే భావించవచ్చును.

ఇప్పటికీ మన దేశంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల రోనూ, రష్యావంటి దేశాలలోనూ లావుగా ఉన్న స్త్రీలకు గుర్తింపు ఎక్కువ. అయితే కొన్ని విదేశాలలో లావుగా ఉండడం ‘పాషన్’ కాదు.

ఇక, సన్నగా ఉన్నవాళ్ళు తమ సమస్య తీరాలంటే తప్పకుండా సమాధానం చెప్పవలసిన మూడు ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. అవి: 1. మామూలుగా మీ ఆరోగ్యం బాగానే ఉంటుందా? 2. మీ చర్మం నిగనిగలాడుతూ ఉంటుందా? 3. మీరు తరచుగా అలసిపోతూ ఉంటారా?

ఈ మూడు ప్రశ్నలకూ సరైన సమాధానాలు చెప్పకోండి. మీ ఆరోగ్యం అంతగా బాగుండక పోయినా, చర్మం నిగనిగలాడకపోయినా (అంటే- పాలిపోయినట్టు ఉన్నా) మీరు తరచుగా అలసి పోతున్నా వెంటనే డాక్టరును సంప్రతించడం మంచిది. డాక్టరు మీరు బరువెక్కిత తప్పదని చెబితే - అందుకు తగిన ప్రయత్నాలు చెయ్యండి. అయితే-ఏ వ్యక్తి అయినా లావెక్కడం అన్నది ఆ వ్యక్తి ఎముకలవ్యవస్థ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒంట్లోని ఎముకల కొలతనుబట్టి శరీర ప్రమాణం కూడా ఉంటుంది. ఆ రకంగా మనుషులను కూడా చిన్న తరహా మనుషులు, మధ్య తరహా మనుషులు, భారీ మనుషులు అని మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చును. మీరు చిన్న తరహా





ఎముకలున్న మనిషనుకోండి. మీరు సన్నగా కనిపిస్తారు. అప్పుడు మీరు బాగా లావెక్కడం సాధ్యం కాదు.

సన్నగా ఉన్న వ్యక్తులు మామూలుగా మరి సున్నితంగా, సుతిమెత్తగా ఉంటారు. అందువల్లే అలాంటి వ్యక్తులు ఊరికే కూచున్నా చాలు.. వాళ్ళ శక్తి ఖర్చయిపోతూనే ఉంటుంది. మరి- వాళ్ళు ఏం చెయ్యాలి? అనవసరంగా ఆందోళన పడకుండా ప్రశాంతంగా ఉండడానికి వాళ్ళు అలవాటు పడాలి. అయితే అలా ఉండడం - అలా ఉండమని చెప్పినంత తేలికైన విషయం కాదు. అదేపనిగా ప్రయత్నిస్తే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆందోళన పడకుండా ఉండడం సాధ్యం కావచ్చును. యోగాభ్యాసాలు చేస్తే కొంతవరకూ ప్రశాంతత చిక్కవచ్చును. యోగాభ్యాసాలు తెలియనివాళ్ళు వాటిని, బాగా అనుభవమున్న యోగ సాధకుల దగ్గర నేర్చుకుని, ఆచరిస్తే మంచిది.

సన్నగా ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ కనీసం ఎనిమిది గంటలసేపయినా నిద్రపోవడం మంచిది. మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక ఒక 15 నిమిషాల బాటు కునుకుతీసినా మంచిదే. అఫీసుల్లో పనిచేసే వారు కూడా విశ్రాంతి సమయంతో ఒక పది నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకుని ఏ బల్లమీదో తల వార్చి నిద్రపోయ్యే ప్రయత్నం చెయ్యవచ్చును. ఇలా నిద్రపోతే ఆ తర్వాత చురుగ్గా పని చెయ్యడానికి వీలుంటుంది.

మీకు వ్యాయామం చేసే అలవాటు లేకుంటే మీ కండరాలు సడలిపోతాయి. కనుక వీరైనంత వ్యాయామం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. ఉదయం లేవగానే - కాసేపు పదార్లు చేసినా, కాస్త దూరం నడిచినా మంచిదే. నైకిల్ తొక్కడం, ఈత కొట్టడం, స్కిప్పింగ్ చెయ్యడం వంటి వ్యాయామాల వల్ల శరీరం బాగా శ్రమించి అలా ఆకలి పుడుతుంది. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా భోంచెయ్యవచ్చుకదా?

ఉదయం లేవగానే మీరు ఫలహారం ఏదన్నా చెయ్యగలరా? ఉదయం లేవగానే పాలు లేకుండా ఒట్టి డికాషన్ మాత్రం తాగగలరా? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు కూడా తేలికైనవే. తెల్లవారు జామునే నిద్రలేవండి. ఒక అరగంట బాటు చక చకా వ్యాయామం చెయ్యండి. ఆ తర్వాత ఆకలి దానంతటదే పుడుతుంది. అప్పుడు టిఫిన్ తింటే.. ఒంటికి బాగా పడుతుంది!

బరువు పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉండదలుచుకున్న వారు పాటించ వలసిన చిన్న నియమాలు కొన్ని ఉన్నాయి. అవి భోజనం చెయ్యబోయే ముందు మధ్యలో ఏ చిరుతిట్టా తినగూడదు. త్వరగా బలం పుంజుకోవాలని మరి ఎక్కువగా తినగూడదు.

అవసరమైనంత విశ్రాంతి తీసుకుంటూ, చేత నైనంత వ్యాయామం చేస్తూ తినగలిగినంత ఆహారం తింటూ ఉంటే బరువు పెరగడం తేలికే. అయితే చాలామంది బక్కమనుషులకు తిండి కంట బడగానే ఆకలి చచ్చిపోతుంది. ఎందరో బక్కపలచని వాళ్ళు ఎక్కువ ఆహారం తింటారు. అయినా ఎప్పుడూ బక్కగానే ఉంటారు. కొందరు మాత్రం - అనవసరమైన చోట్ల కండలు పట్టి అవస్థ పడుతూ ఉంటారు. మనం ఆహారం ఎంత తింటున్నామన్నది ప్రశ్న కాదు. ఆహారం ఎక్కువ తిన్నంత మాత్రాన శక్తి రాదు. సరైన ఆహారం



★ వ్యచ్చమైన వన్నీరు కళ్ళకు చాలా మంచిది. అది అలసిన కళ్ళకు ఉత్సాహం కలిగిస్తుంది. ఒక స్పూనులో వన్నీరు తీసుకుని, కంటికి దగ్గరగా అచ్చి రెప్పలను అందులో అల్లలాడిస్తే - కళ్ళు క్లరమవుతాయి.



తక్కువగా తిన్నా కావలసినంత శక్తి లభిస్తుంది. కనుక ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకుని తగిన ఆహారం తింటే సన్నగా ఉన్నవారి సమస్యలు చాలా వరకు పరిష్కారం కాగలవు.

ఇక ఆయా శరీర భాగాలు పుష్టిగా కనిపించడానికి చెయ్యదగ్గ కొన్ని ఎక్సర్ సైజుల గురించి తెలుసుకుందామా:

రోపలికి వీల్చుకుపోయిన బుగ్గలను - ప్రతి రోజూ ఒక పదిహేను నిమిషాలు బాటు పరిశుభ్రమైన బాదం నూనెతో మెత్తగా మర్చిస్తే అవి నిండుగా తయారయ్యే వీలుంటుంది.

చాలామంది తమ వక్షస్థలం పెరగలేదని రోరోపలే బాధపడుతూ ఉంటారు. వంశ పరం పరమ బట్టి కూడా ఈ సమస్య కలగవచ్చును. 'మేనేజ్' చెయ్యడం వల్లా, ఐసోమెట్రిక్ ఎక్సర్

సైజుల వల్లా ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చును.

ఎందరో యువతుల కాళ్ళు సన్నగా పుల్లల్లా ఉంటాయి. అలాంటివారు నైకిల్ తొక్కడం, ఈత కొట్టడం, స్కిప్పింగ్ చెయ్యడం, ఇసుకలో చెప్పులేకుండా పరుగెత్తడం వంటి వ్యాయామాలు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉండవచ్చును. ఎత్తు మడమలు చెప్పులు వేసుకుంటే సన్నగా ఉన్న కాళ్ళు మరింత సన్నగా కనిపిస్తాయి. కనక అర్థ అంగుళం మందం కన్నా ఎక్కువ ఎత్తున్న మడమల చెప్పులు ధరించకూడదు. రోజూ కాళ్ళను ఆలివ్ నూనె లేదా బాదం నూనెలతో మర్చన చేసినా మంచిదే. అలా మర్చన చెయ్యడానికి ముందు ఆ నూనెలను వెచ్చబెట్టడం అవసరం.

మామూలుగా కూడా మొత్తం శరీరాన్ని నూనెతో మర్చన చెయ్యడం వల్ల సన్నగా ఉన్న వారికి లాభం చేకూరుతుంది.

అయితే ఇక్కడ వివరించిన ఎక్సర్ సైజులు గానీ, ఆహార సంబంధమైన సూచనలు గానీ ఒక్కసారిగా సన్నటి వ్యక్తులను లావెక్కించలేవు. కనుక ఓర్పు చాలా అవసరం.

అదీకాక బుగ్గలు వీల్చుకుపోయి ఉండడం, వక్షస్థలం పెరగకపోవడం మొదలైన సమస్యలకు ఆనారోగ్యం కూడా కారణం కావచ్చును. అటు వంటివారు డాక్టరును సంప్రదించి, తగిన సలహాలు పొందవచ్చును.

ముందే చెప్పినట్లు యోగాభ్యాసాలు, బాగా ఊపిరి వీల్చడం వంటివి శరీరాన్ని బాగుచేసి, ఆందోళనను తగ్గించి ఆకలిని పెంపొందిస్తాయి. ఇక ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో చూద్దామా:

ఆహారాన్ని క్రమక్రమంగా కొంత కొంతగా ఎక్కువ చేస్తూ అలా ఎక్కువ తినడానికి అలవాటు పడాలి. ముందే అనుకున్నట్లు ఆహారాన్ని చూడగానే అసహ్యించుకోవడమూ తప్పే. అందుకని అదేపనిగా బికాసురుడిలా తినడమూ తప్పే.

సన్నగా ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో కనీసం 10 శాతం ప్రోటీన్లు ఉండేలా చూసుకుంటే మంచిది. ప్రోటీన్లు శరీరనిర్మాణానికి దోహదం చేసేవి. అలాగే వేడిమి పుట్టించే కొవ్వు పదార్థాలనూ, శక్తినిచ్చే పిండి పదార్థాలనూ (కార్బో హైడ్రేట్స్) కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.



మాంసం, బంగాళాదుంపలు; ఇడ్లీ; పప్పు, అన్నం; గుడ్డు, బోన్స్; చికెన్, అన్నం-ఇలా రకరకాల మిశ్రమాలు తినడం వల్ల ప్రోటీన్లు, పిండి పదార్థాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

ఆహారంలో దాదాపు ఆరటిటరు పాలు, ఒక గుడ్డు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెన్న, మూడు బ్రెడ్ ముక్కలు, దాదాపు 100 గ్రాముల మాంసం, చేపలు (లేకపోతే కోడి,) ఆకుకూరలతో చేసిన వంటకం, రెండు కాయగూరలతో చేసిన మరో వంటకం (ఇందులో బంగాళాదుంపలు కూడా చేర్చుకోవడం అవసరం.) ఒక నిమ్మ పండు, (లేదా దొమాదో) కూడా ఉంటే మంచిది.

కాకాహారులు చపాతీ, అన్నం, పెరుగు (మజ్జిగకు బదులుగా), వెన్న లేదా నెయ్యితో వేయించిన కూరలు, బంగాళాదుంపలు, వేరునెనగలు, ఇడ్లీలు, బ్రెడ్ (వెన్న, జామ్లతో), కేకులు ఇలా ఏవైనా తినవచ్చును. తీసి పదార్థాలను అదే పనిగా తినడం వళ్ళకు మంచిది కాదు. పళ్ళనుంచి తయారుచేసిన చక్కెర, చెరకు రసం వంటివి ఉపయోగించడం వల్ల ఇబ్బంది ఉండదు.

సన్నగా ఉన్నవాళ్ళు రోజుకు మూడు సార్లు భోజనం చెయ్యాలి. ఉదయం లేవగానే పలహారం, ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రి భోజనం సుష్టుగా చెయ్యాలి. మధ్యలో ఉదయం 11 గంటల పుడు ఒక గ్లాసు పాలో, పళ్ళరసమో, వెన్న పూసిన బ్రెడ్తో తీసుకోవచ్చును. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసుడు వేడి పాలు (బిస్కట్లతో బాటుగా) తాగవచ్చును.

ఏది ఏమయినా భోజనం ముందు చిరుతిళ్ళు తిని ఆకలి చంపుకోకూడదు. అలాగే భోంచేస్తున్నప్పుడు ఆహారాన్ని బాగా నమలి తినాలి. ఆహారాన్ని నమలకుండా మింగకూడదు.

ఉదయం పలహారం వేళప్పుడు ఒక గ్లాసు వేడి పాలు, రెండు బాదం కాయలు, రాబర్టీ, రసమలాయ్ వంటి తీసి పదార్థాలూ తీసుకోవచ్చును. లేకుంటే రెండు టేబుల్ స్పూనుల గోధుమపిండిని ఒక టేబుల్ స్పూన్ నేతితో వేయించి అందులో కావలసినంత చక్కెర చేర్చి రెండు టేబుల్ స్పూనుల నీరు చేర్చాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని అలాగే ముద్ద అయ్యేదాకా వెచ్చబెట్టాలి. దాన్ని అలాగే గానీ

లేకుంటే పాలతోగాని, బాదంపప్పు ముక్కలతో గాని కలిపి కూడా తినవచ్చును.

మీకు సన్నగా-వీలగా-బక్కగా ఉండే పిల్లలుంటే వాళ్ళకు రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తినడం అలవాటు చెయ్యండి. సన్నగా ఉన్నవాళ్ళు సున్నితంగా ఉంటారు కనుక భోజనాల సమయంలో వారికి ఆందోళన కలిగించే విషయాల గురించి (ఉదాహరణకు పరీక్ష ఫలితాలు, పెళ్ళి ప్రస్తావనలు వంటివి) మాట్లాడగూడదు. ఎంత

ప్రశాంతంగా భోంచేస్తే అంత మంచిది. (అసలు మన పెద్దలు భోజనాల వేళప్పుడు మౌనం పాటించమన్నది కూడా అందుకేనరా అంటున్నారు బామ్మగారు!)

ఈ వ్యాసంలో అక్కడక్కడా ఆరివ్ నూనె గానీ, బాదం నూనెగాని ఉపయోగించమని సూచనలు ఇవ్వబడ్డాయి. అవి చాలా ఖరీదైనవి కనుక, కావాలనుకున్నవాళ్ళు వాటికి మారుగా కుభ్రమైన కొబ్బరి నూనె వాడవచ్చును. ✽



**పుస్తకాల**

బృందావనం

(నవల)

[రచయిత్రీ: ఆరెకపూడి కొనల్యాదేవి; ప్రచురణ: నవజ్యోతి పబ్లికేషన్స్ ఏలూరు రోడ్డు, విజయ వాడ-2; పేజీలు: 1 క్రాస్ సైజులో 232; వెల: రూ. 7-50 అట్టమీది బొమ్మ: బావు]

‘గుణమూ సౌందర్యమూ మూర్తీభవించిన నవ యువకుడు; నాట్య, గాన కళలందు అమితా సక్తి గల కళారాధకుడు’ అయిన ఒక గొప్ప ఇంటి బిడ్డ “నీతి నియమాలు లేకుండా బ్రతుకుతూ ప్రతి పురుషుని క్రూరపు చూపులతో కులటగా ముద్రింపబడే కంటే కట్టుకున్న భర్త పాదాల చెంత కుక్కగానైనా మరణించడమే పవిత్రత” అన్న భావాలుగల ఒక యువతి (దేవదాసి కుమార్తె)ని ప్రేమించడం; “ఆమె బురదలోని పూవు వంటిది. తనకే గౌరవం లేనిది - ఒక వంశపు గౌరవం ఎలా నిలవగలదు? కుక్కను తెచ్చి సింహాసనాధిపత్యం అంటగట్ట బోకు. నీవు చేసే తప్పుడు పని నీ ఒక్కడితోనే పోదు; ఈ వంశ ప్రతిష్ఠకు తర తరాలూ మానని మచ్చగా నిలిచి పోతుంది” అన్న భావాలు గల తల్లి దండ్రులు, బంధువులూ వారి వివాహానికి అంగీ కరించక పోవడం; “పతివ్రతంటే ఎవతె? మొగుడు నిప్పుల్లో దూకమన్నా దూకాలి; గంగలో

పడి చావమన్నా చావాలి. అంతేగాని మొగుడికి ఏసాయం లేకుండా ముక్కు మూసుకు కూర్చునే దాని పవిత్రత ఎందుకూ ఏడవడానికి! తీస్కెళ్ళండ్రా! ఈ గ్రంథాలన్నీ గంగలో కలపండి. పెట్రోల్ పోసి నిప్పెట్టండి. కొత్తవి రాయించండి వెయ్యి మందితో వ్యభిచరించినా తప్పులేదు మొగుడి అంతస్తు పెంచడానికి! అదే పతివ్రత; అదే ఇల్లాలు!” అన్న భావాలుగల ఒక ‘త్రాగు బోతు’ ఆమెకు భర్తగా రావడం; “ఆ నేల మీద గడ్డిపువ్వుకూ ఈ వృక్షగ్రాన సుందర పరిమళ కిరవీర పుష్పానికి ఎంత తేడోయో వారాంగనకూ ఇల్లాలికి అంతదూరం! అతడొక్క సారి కాల్చి పారేసే సిగరెట్టు కెంత విలువో నీకూ అంతే విలువ! మగవాని విలువ వెలయాలు వెయ్యిజన్మ లెత్తినా పొందలేదు!” అన్నట్టుగా మాట్లాడగల, తన మేనత్త కూమార్తెతోనే అతనికి పెళ్ళి కావడం, వారి సంసార జీవితం సుఖమయంగా ఉండక పోవడం; ఒకానొక సంఘటనతో మనసు మార్చుకున్న నాయకుడికి చివరికి నిజం తెలిసిరావడం; దేవదాసి కుమార్తె మరణించడం-ఇందులోని ఇతివృత్తం. సం‘భాష’ ఇల్లా, దృశ్యాలూ ఘాటుగా, సూటిగా ‘సిని మెటిక్’గా సాగిపోతాయి, అనుమానాలూ, అపోహలూ, చివర్లో పోట్లాటలూ, పశ్చాత్తాప పడి పోదాలూ ‘సిని’ దోరణిని మరింత సానుకూలం చేస్తాయి. ‘దోమ మనిషి రక్తం వీల్చి బాధ పెట్ట గలదే గాని, మనిషి విలువను పొందజాలదు!’; ‘ఫ్యాక్టరీ గొట్టం దేవాలయ గోపురం కంటే ఎత్తుగా ఉండవచ్చు. కాని దేవాలయానికి వందన మాచరించినట్టు ఆ ఫ్యాక్టరీ గొట్టానికి తల వంచి నమస్కారం చెయ్యం!’ వంటి ‘దైలాగులు’- ఆ ‘సినిమెటెక్నిక్’ను మరింత బలపరుస్తాయి.



త్రేమకు ఉన్నదాన్ని అసహ్యించుకుని లేనిదాని కోసం అరులు చాచడం అన్నది ప్రపంచంలో ఎందరిలోనో ఎన్నో సందర్భాలలో కనిపించే విషయం. ఉన్నదానితో తృప్తిపడడం అన్నది కొన్ని సందర్భాలలో సరైన దృక్పథం కాదు. అలాగే అసలు వీలుకానిదాని కోసం ప్రయత్నించడమూ అనవసరమే కావచ్చును.

ఉదాహరణకు - చాలామంది తాము సన్నగా ఉన్నామని భావపడుతూ ఉంటారు. లావుగా ఉన్న వాళ్ళు ఈ సన్నటివాళ్ళను చూసి తాము అలా లేనందుకు విచారిస్తూ ఉంటారు. పొడవు విషయం కూడా అంతే. పొట్టిగా ఉన్నవారు పొడవు పెరగ లేక పోతున్నందుకూ, పొడవుగా ఉన్నవారు అంత పొడుగు పెరిగినందుకూ - భావపడుతూనే ఉంటారు.

చెట్టలా ఎదిగినందుకు విచారించడం ఎంత అనవసరమో, పొట్టిగా ఉన్నందుకు విచారించడమూ అంతే అనవసరం. మరి ఈ సమస్యకు పరిష్కార మార్గమేమిటి? తగిన దుస్తులు ధరిస్తే

పొడవును కాస్త తగ్గించి చూపుతాయి.

స్కర్టులు ధరించే అమ్మాయిలు - మరీ కురచగా ఉన్న స్కర్టులు ధరించకుండా వీలైనంత పొడవుగా ఉండే స్కర్టులు ధరించాలి. మరీ బిగువుగా ఉండే బ్లౌజులు వేసుకోకూడదు. అటు వంటి బ్లౌజులు ధరిస్తే, సన్నగా ఉన్నవారు మరింత సన్నగా కనిపిస్తారు. (మరో విషయం - పొడవుగా ఉన్న స్త్రీలు తమ లావు గురించి ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి. పొడవు మీద లావు ఎంతో అసహ్యంగా కనిపిస్తుంది!) నడుము కూడా సన్నగా ఉండే స్కర్టు బెల్టు అమరిక గురించి కాస్త జాగ్రత్తపడాలి. నడుము కాస్త లావుగా ఉండే బెల్టును కొంచెం మీదుగానే ఉంచుకోవాలి.

పొడవుగా ఉన్న స్త్రీలు ఎన్ని నగలు ధరించినా అందంగానే కనిపిస్తారు. అయితే వాళ్ళు పొడవు పాటి నెక్లేసులు, లోలకులు ధరించకూడదు. బాగా పొడవుగా ఉండి, పొడవైన కాళ్ళుగల అమ్మాయిలు ఎత్తు మడమల చెప్పులనూ, ఎక్కువ అలంకరణలు గల చెప్పులను వేసుకోకూడదంటారు అంద

దుస్తులనూ ధరించకూడదు. వాళ్ళు నిలువు గీతలున్న దుస్తులు ధరించి మరింత పొడవుగా కనిపించే ప్రయత్నం చెయ్యవచ్చును. వారు (సన్నని కాళ్ళుంటే) స్కర్టులు ధరిస్తే వాటి అంచులు తమ మోకాళ్ళ కింద ఉండేలా చేసుకోవాలి; లావుపాటి కాళ్ళున్నవారు పాంట్లు ధరించి పొడవుగా కనిపించవచ్చును.

పొట్టిగా ఉన్న స్త్రీలు చిన్న నైజా హ్యాండ్ బ్యాగును ఉపయోగించాలి. వాళ్ళు ఎత్తుమడమల చెప్పులను ఉపయోగించవచ్చును. అయితే పొట్టిగా కనిపించే స్త్రీలు వీలైనంత తక్కువ నగలు ధరించాలి. మెడచుట్టూ పెద్ద పెద్ద పూసలున్న హారాలు ధరించకూడదు; అలాగే బరువైన నగలు కూడా ధరించకూడదు.

పొట్టివారు కాస్త పొడుగు చేకూర్చే శిరోజాలం కరణ చేసుకోవాలి. అయితే ఆ శిరోజాలంకరణ మూటలా ఉండకూడదు.

పొడుగువారూ, పొట్టివారూ కూడా - నడుస్తు



పొడుగ్గా ఉన్నవారు కాస్త పొట్టిగానూ, పొట్టిగా ఉన్నవారు కాస్త పొడుగ్గాను కనిపించడం సాధ్యమే అంటారు అందచందాల నిపుణులు. వయసుకూ, ఒంటి తీరుకూ తగిన తీరులో అలంకరించుకుంటే, ఉన్నంతతో కోరుకున్న విధంగా కనిపించడం అసాధ్యం కాదంటారు వాళ్ళు.

పొడవుగా ఉన్నవాళ్ళు ఎటువంటి దుస్తులు ధరించాలి? పొడవుగా ఉన్నవాళ్ళు - నిలువుగీతలు, కుచ్చెళ్ళూ ఎక్కువగా ఉన్న వస్త్రాలు ధరించకూడదు. వాళ్ళు వీలైనంత మామూలుగా కనిపించే గీతలున్న దుస్తులు ధరించవచ్చును. ఒకదానికొకటి పొడవుగల రంగుల వస్త్రాలు ధరిస్తే పొడవైనవారు కాస్త కురుచగా కనిపించవచ్చును. ఉదాహరణకు పసుపు రంగు చీర కట్టుకుంటే పచ్చరంగు జాకెట్టు ధరించాలి; పసుపురంగు స్కర్టు ధరిస్తే ఎరుపురంగు 'టాప్' ధరించాలి. కొట్టవచ్చేలా ఉన్న రంగులలో పెద్ద పెద్ద డిజైన్లుగల వస్త్రాలు

చందాల నిపుణులు.

పొడవుగా ఉన్నవాళ్ళు కాస్త పెద్దదిగా ఉన్న హ్యాండ్ బ్యాగు ధరిస్తే బావుంటుంది. అలాగే వాళ్ళు తమ శిరోజాలంకరణ గురించి కూడా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. శిరోజాలంకరణ మరింత పొడవు తెచ్చిపెట్టేలా ఉండక, నిండుగా ఉండాలి.

ఇక పొట్టిగా ఉన్నవారు ఏం చెయ్యాలి?

వారు మొదట తాము పొట్టిగా ఉన్నామని భావపడడం మానుకోవాలి.

పొట్టిగా ఉన్న స్త్రీలు వదులుగా ఉన్న గుడ్డలు వేసుకోకూడదు. వాళ్ళు వీలైనంత మామూలుగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి. దుస్తులలో కుచ్చెళ్ళు ఎక్కువగా ఉండకూడదు; చిన్న చిన్న డిజైన్లున్న దుస్తులు ధరించాలి.

పొట్టివాళ్ళు - కొట్టవచ్చేలా ఉండే రంగుల దుస్తులనూ, ఒకదానికొకటి పొడవుగల రంగుల

న్నప్పుడు, కూచుని ఉన్నప్పుడు ముందుకు వంగి పోకూడదు. పొట్టివాళ్ళు కూచునేటప్పుడు రెండూ కాళ్ళు ఒకదానికొకటి వీలైనంత దగ్గరగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తల ఎత్తి గంభీరంగా నడవడం వల్ల పొట్టివాళ్ళు పొడుగ్గా కనిపించవచ్చును.

పొట్టివాళ్ళు తమ ఆహారం గురించి కూడా జాగ్రత్తపడాలి. వాళ్ళు ఏమాత్రం లావెక్కినా మరింత పొట్టిగా కనిపిస్తారు. అందువల్ల వాళ్ళు తీవ్రపదార్థాలూ, కేకులు, చాక్లెట్లు వంటివి తినకుండా పళ్ళు, కాయగూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. బాడ్మింటన్ ఆడడం, ఈతకొట్టడం, నైకిర్ తొక్కడం వంటి వ్యాయామాల ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి.

అలా పొట్టివారు, పొడుగువారూ కూడా ఆపాదమస్తకమూ తగినవిధంగా అలంకరించుకుని తాము కోరుకున్న తీరులో మరింత ఆకర్షణీయంగా కనిపించవచ్చును.





# సురావీనికల

పేయని దగ్గరికి ప్రేమగా చేరుకున్న ప్రియుడు ఆమె నోటి వాసన భరించలేక (లేదా అతని నోటి వాసన భరించలేక ఆమె) తల తిప్పు కోవడమూ, కణాలలో ఆ వ్యక్తులు పళ్ళు తోము కుని, నోరు కడుక్కుని రావడమూ—ఆ వెను వెంటనే దుర్వాసన తగ్గిపోయి సువాసన రావడమూ ఇవన్నీ మనం నినిమాలకు వెళ్ళినప్పుడు చూపే 'టూత్ పేస్ట్' ల ప్రచార చిత్రాలలో సర్వసాధారణంగా కనిపించే దృశ్యాలు.

ఈ దృశ్యాలలో చూపించేటట్టు నోటి దుర్వాసన తగ్గినా అది తాత్కాలికం మాత్రమే. అసలు నోటి దుర్వాసన రావడానికి చాలా పెద్ద కారణాలే ఉన్నాయి.

క్షీరకోశం సరిగా పనిచెయ్యక పోయినా, పళ్ళ మధ్య సందులున్నా— నోరు దుర్వాసన వెయ్యడం ప్రారంభమవుతుంది. అందుకే ప్రతి ఆరు నెలల కొకసారి దంత వైద్యులను సంప్రదించి పళ్ళను శుభ్రం చేయించుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.

మలబద్ధం ఉన్న వాళ్ళ నోరు కూడా దుర్వాసన వేస్తుంది. కారణం సరిగా పని చెయ్యకున్నా ఈ అవస్థ ఏర్పడుతుంది. మరి బలమైన విరేచనం మందును తీసుకోకుండా మిర్చి ఆఫ్ మెగ్నీషియా మాత్రలు ఒక పది కొని, ప్రతి రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసు నీటితో రెండేసి మాత్రలు చొప్పున ఐదు రోజులు వేసుకుంటే—మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా రెండుమూడు నెలల కొకసారి చేస్తే శరీరకాంతి కూడా పెంపొందుతుంది.

మనలో చాలామందికి ఎలాంటి ఆహారం తినాలో కూడా తెలియదు. షుద్రసోపేతమైన విందు భోజనం చేశాక, ఆ తిన్న ఆహారం ముక్కులు పళ్ళ మధ్య సందుల్లో ఇరుక్కుపోయి, అక్కడ కుళ్ళి దుర్వాసన వేస్తాయి. స్కూల్లోనో, కాలేజీలోనో, ఆఫీసులోనో ఉన్నప్పుడు అక్కడ పళ్ళు తోముకోవడం అన్నది సాధ్యం కాని విషయం. అయినా ఎప్పుడు ఏ ఆహారం తీసు కున్నా ఆ వెంటనే చక్కగా నోరు పుక్కిలించడం అన్నది తప్పని సరిగా అలవాటు చేసుకోవాలి.

చాలామంది భోజనం చేశాక వెంటనే విన్నుగాని, పుల్లగాని తీసుకుని పళ్ళ సందుల్లో ఇరుక్కున్న ఆహారం ముక్కులను బయటికే తీసే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు. ఇది చెయ్యగూడని పని.

మలబద్ధం లేకుండా ఉంటే నోటి దుర్వాసనను చాలావరకు తగ్గించవచ్చు నంటారు వైద్యులు. ఇందుకు ఏం చెయ్యాలి? రోజూ రాత్రి పూట భోజనంలో వీలైనంత 'గరుకు' పదార్థాలను చేర్చుకోవాలి. గరుకు పదార్థాలంటే రాళ్ళూరప్పలూ కావు. ఉడికించిన కాబేజీ ముక్కలు, జల్లించని గోధుమ పిండితో చేసిన చపాతీలు మొదలైన వాటిలో గరుకు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ గరుకు పదార్థాలు మల విసర్జన సాఫీగా జరిగేలా చేస్తాయి. రాత్రి పూట బ్రెడ్ తింటే మలబద్ధం కలిగే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రతిసారి భోజనం చేసి వెంటనే ఒక ఆపిల్ పండునో, ఆరటి పండునో, నారింజ పండునో తినడం మంచిది. లేకుంటే బొప్పాయి పండు ముక్క తిన్నా చాలును. ఈ పండ్లు ఆటు పళ్ళనూ, ఇటు శరీరాన్నీ కూడా శుభ్రపరుస్తాయి. రోజూ ఆరు గ్లాసుల నీళ్లు తాగితే శరీరం శుభ్రం



కావడానికి వీలుంటుంది.

ఉల్లి పాయలు, వెల్లుల్లి ఆహారంలో ఉన్నప్పుడు, అవి తినగానే వాటి వాసన నోటికి అంటుకుంది. నోట్లోని ఉల్లి పాయల వాసన తగ్గలంటే పళ్ళను ఉప్పు చేర్చిన నిమ్మరసంతో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. అయితే ఈ విధానంవల్ల కలిగే ఫలితం తాత్కాలికమైనది.

పళ్ళను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి వాటిని బ్రష్ తో తోముకోవడం అవసరం. బ్రష్ ను ఉపయోగించి సక్రమంగా పళ్ళు తోమడానికి నేర్పుకోవడం కూడా అవసరమైన విషయమే. పళ్ళ మీది పింగాణికి నష్టం కలిగించని మెత్తని (సాఫ్ట్)



బ్రష్ తో పళ్ళు తోముకోవడం మంచిది. బ్రష్ తో పళ్ళ ఇగుళ్ళ నుంచి మొదలుపెట్టి పంటి చివరల దాకా తోముకోవాలి. అలాగే నోటి లోపలి భాగాలను కూడా తోమాలి. పళ్ళు తోమడానికి వేపరసం, ప్లొరైడ్—ఈ రెండింట్లో ఏదన్నా కలగలిసి ఉన్న టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగించవచ్చును. ఏ టూత్ పేస్ట్ వాడినా నోటి నిండా నురుగు వచ్చేలా చూసుకోవాలి. పళ్ళు తోము కున్నాక బాగా ఎక్కువసార్లు మంచినీళ్ళతో పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. వారానికి ఒకసారి ఉప్పుతో కాని, నల్లని పళ్ళపొడితో కాని తోముకున్నా మంచిదే. రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు పళ్ళు తోముకుంటే నోటి దుర్వాసన దూరమవు



తుందంటారు. నాలుక తెల్లగా పూచిపోయి ఉండడంవల్ల కూడా వాసన రావచ్చు. కనుక 'టంగ్ క్లీనర్' ఉపయోగించి నాలుకను గీతి కుత్తంగా ఉంచుకోవాలి. గుండెల్లో కపం చేరినా, జలుబు చేసినా కూడా నోరు దుర్వాసన వెయ్య వచ్చును. అందుకు తగిన వైద్యం చేసుకోవాలి.

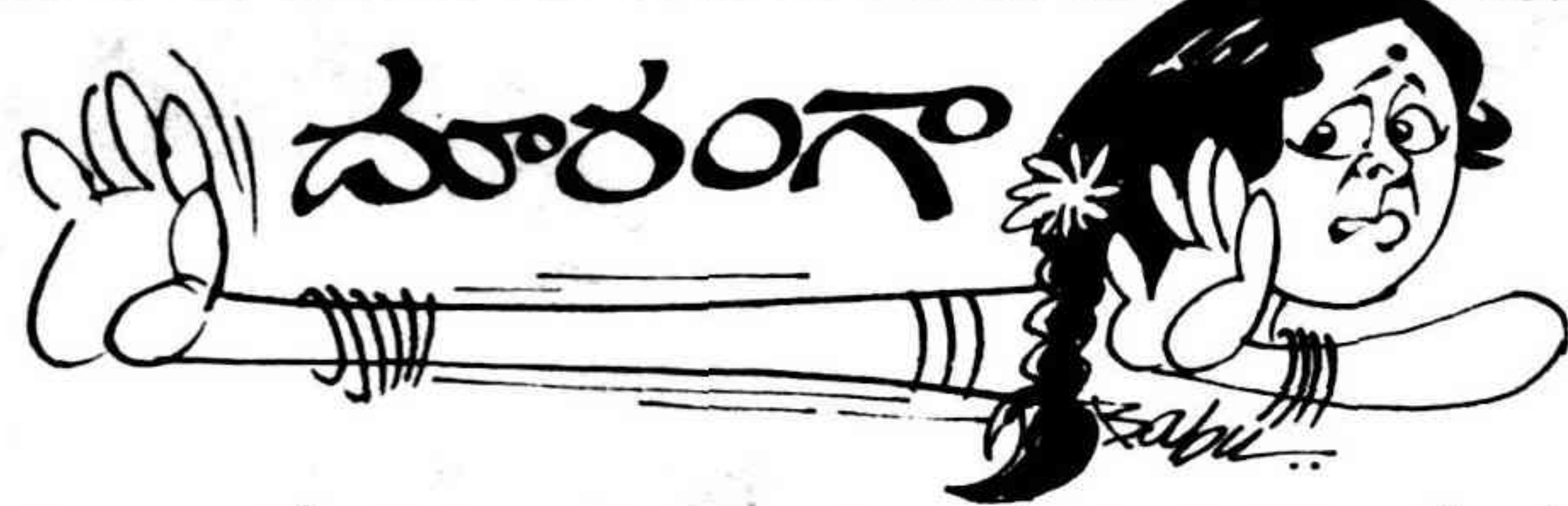
శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి నోరు కుత్తంగా ఉండడం అవసరం. నోటిని కుత్తంగా ఉంచుకుని తగిన ఆహారం తింటూ వుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండడం పెద్ద సమస్యేమీ కాదు!

నోటి దుర్వాసన తర్వాత చాలామంది నునుపు



లను వీడించే సమస్య - చెమట వాసన. మన దేశంవంటి ఉష్ణ దేశాలలో చెమట పట్టడం అన్నది ఎంతో మామూలు విషయం. అయితే చెమట పట్టడం ప్రారంభించినపుడు - దానికి వాసన ఉండదు. అయితే కాసేపు అలా వదిలేస్తే చెమట పట్టిన భాగాన సూక్ష్మజీవులు చేరి దుర్వాసన వెయ్యడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇలా దుర్వాసన రాకూడదనుకుంటే శరీరాన్ని వీలైనంత కుత్తంగా ఉంచుకోవడం మంచిది.

ఉద్యోగాలు చేసే స్త్రీలు రోజుకు రెండుసార్లు స్నానం చెయ్యడం మంచిది. నీటి ఎద్దడి ఉంటే - ఒక్కసారి స్నానం చేసినా వీలైనంత బాగా ఒంటినంతా సబ్బుతో తోముకోవడం మంచిది.



ముఖ్యంగా చంకలు, జననేంద్రియ భాగాలూ కుత్తంగా ఉంచుకోవడం మంచిది.

స్నానానికి ఉపయోగించే నీళ్ళలో చందన తైలం కొన్ని బొట్లు కలిపి స్నానం చేస్తే శరీరం తాజాగా ఉంటుంది. చందన తైలం లేకుంటే నీళ్ళలో కొద్దిగా ఉడికోలోన్ కలిపి స్నానం చేసినా మంచిదే. దుర్వాసన తొలగించే వాటిలో డెటార్ ప్రముఖమైనది. స్నానం పూర్తయ్యేముందు మిగిలిన నీళ్ళలో డెటార్ కొద్దిగా కలిపి నీళ్ళలో స్నానం చెయ్యడమూ మంచిదే.

శరీరంమీది మురికిని తొలగించడానికి పసుపు, సున్నిపిండి కూడా ఉపయోగించవచ్చును. నీకాయ ఉపయోగించినా మంచిదే. ఆ వాసన సరివడని వాళ్ళు సబ్బు వాడవచ్చును. అయితే హెక్సాక్లోరో ఫీన్ ఉన్న సబ్బులు వాడితే దుర్వాసనను అరికట్ట వచ్చును. అయితే హెక్సాక్లోరోఫీన్ వాడకం గురించి కొన్ని అనుమానాలున్నాయి. అందువల్ల వేపనూనె కలిపి ఉన్న ఏ సబ్బునైనా వాడి స్నానం చెయ్యవచ్చును. అమాటకువస్తే బాగా నురుగువచ్చే ఏ సబ్బుతోనన్నా శరీరాన్ని బాగా తోమి, ఆ తర్వాత నీళ్ళు బాగా పోసి కడిగి-



స్నానంచేసిన వెనువెంటనే పొడిగా ఉన్న తువాయిలో చకచకా ఒళ్ళు తుడుచుకోవడం మంచిది.

శరీరంనుంచి దుర్వాసన వెయ్యడానికి - చేతుల మీదా కాళ్ళమీదా, చంకలలోనూ, జననేంద్రియ భాగాలలోనూ ఉండే వెండ్రుకలు కూడా ఆస్కారం కలిగిస్తాయి. ఆ వెండ్రుకల మధ్య సూక్ష్మజీవులు చేరడంవల్ల దుర్వాసన వస్తుంది. కనుక శరీరం మీద అనవసరమైన వెండ్రుకలు లేకుండా చూసుకోవడం కూడా అవసరమే.

చంకలలోనూ, మామూలుగా చర్మంమీద ముడ తలు పడే చోట్లలోనూ సువాసనగల టాలక్సం పౌడర్ చల్లుకుని దుర్వాసనను అరికట్టవచ్చును. కొందరి చర్మం ఎప్పుడూ పొడిగా ఉంటుంది. అలాంటివారు తమ చర్మం కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన లోషన్లను శరీరానికి పట్టించి దుర్వాసనను తొలగించుకోవచ్చును. అయితే ఇలా రోజూ లోషన్ ఉపయోగించడం చాలా ఖరీదైన పని.

ఇంతచేసినా చెమట వాసన తగ్గకపోయినా, దుర్వాసనలను అరికట్టే 'డిఆడరంట్'లను ఉపయోగించాలి. అవి చెమటలోని దుర్వాసనను తగ్గిస్తాయి. విపరీతంగా చెమట పడేవాళ్ళు 'ఆంటి పెర్ స్పైరంట్' ఉపయోగించాలి. అది చర్మం మీద ఒక పొరలా ఏర్పడి చెమట బయటికి పొక్కుకుండా చేస్తుంది. ఇలా చెయ్యకపోతే, చెమటవల్ల బట్టలన్నీ తడిసి అసహ్యంగా గుర్తులు పడతాయి.

కొందరు ఒకసారి ధరించిన గుడ్డలనే మళ్ళీ ధరిస్తూ ఉంటారు. చీరల సంగతి ఎలా ఉన్నా జాకెట్లు, అందర్ వేర్లు, బ్రాసెరీలు, బాడీలు, పావడలు - మొదలైన గుడ్డలన్నిటినీ ఒకసారి ధరించాక మళ్ళీ ఉతక్కుండా ధరించకూడదు. వాటిని ధరించడం తప్పని సరి అయితే, వాటిని రాత్రంతా గాలి సోకేచోట ఆరవెయ్యడం మంచిది.

దుర్వాసనకు దూరంగా ఉంటే - ఆరోగ్యానికి దగ్గరగా ఉన్నట్టు లెక్క. ఆ లెక్కన ఆరోగ్యానికి దగ్గరగా ఉండడం చాలా తేలికైన విషయం. ✽



వార్తల్లో వ్రత:

## నందినీ కత్తుడి

“నేను నా పదవికి రాజీనామా ఇస్తున్నాను. నా భవిష్యత్కార్య చరణలో నేను పూర్తిగా ప్రధానమంత్రి, కాంగ్రెసు అధిష్టానవర్గం, పార్టీ లోని సహచరులు మొదలైనవారి అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తాను ... ఒరిస్సా ప్రజల శ్రేయస్సే తప్ప నాపదవి నాకు ప్రధానం కాదు” - డిసెంబరు 16న ఒరిస్సా ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా ఇస్తూ శ్రీమతి నందినీ శత్రుధి రాష్ట్రగవర్నరుకు రాసిన ఉత్తరంలోని ఒక భాగం ఇది.

శ్రీమతి నందినీ శత్రుధి అసలు ఎందుకు తమ పదవి రాజీనామా చెయ్యాలని వచ్చింది? అందుకు కారణమైన పరిస్థితులు ఎలాంటివి?

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకునే ముందు - శ్రీమతి నందినీ గత జీవితాన్ని ఒకసారి పరిమర్శించడం అవసరం.

శ్రీమతి నందినీ 1931లో ఒరిస్సాలోని కటక్ లో పుట్టారు. ఆమె కుటుంబం - మేధావుల కుటుంబంగా పేరు గడించింది. ఆమె సన్నిహిత బంధువు ఒకాయన ఆమెలో విప్లవ భావాలూ, విప్లవ దోరణీ కలగడానికి దోహదం చేశారు. ఆమె మార్క్స్, ఎంజెల్స్ మొదలైన వారి రచనలు చదివి చైతన్యం పొందుతూ ఉండేవారు. పెరిగి పెద్దయ్యాకొద్దీ ఆమెలో విప్లవ దోరణులు బలపడసాగాయి. కాలేజీలో చేరగానే ఆమె కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియాలో సభ్యత్వం సంపాదించి, విద్యార్థుల రాజకీయాలలో పాల్గొన సాగారు. అలా ఒకసారి ఆమె కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ తరపున జయప్రకాశ్ నారాయణ్ కు నల్ల జండా చూపించే ఉద్యమంలో పాల్గొని, జైలు శిక్ష పొందారు. ఆ తర్వాత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ తరపున విప్లవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నందుకు ఆమెను ‘ప్రివెంటివ్ డిటెన్షన్ ఆక్ట్’ కింద జైలు చేశారు. షర్ ర్ (జైలకు ఇచ్చే సెలవు) మీద విడుదలై.



ఆమె కాలేజీ జీతాల పెరుగుదలకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళన జరిపి మళ్ళీ జైలుయ్యారు. ఆమె తండ్రి శ్రీ కాళిందీ చరణ్ పాణిగ్రహి పూచీ మీద ఆమె విడుదల చెయ్యబడ్డారు.

ఈ ఆందోళనల మధ్య నందినీ ఎం. ఏ. దాకా చదువు కున్నారు. 1950 ప్రాంతాలలో ఆమె కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ నుంచి వైదొలగి - తనతోబాటు జైలుశిక్ష అనుభవించిన పార్టీ సహచరుడు శ్రీ దేవేంద్ర శత్రుధిని వివాహమాడారు.

ఆ తర్వాత అప్పటి ఒరిస్సా ముఖ్యమంత్రి ప్రోద్బలం మీద ఆమె కాంగ్రెసులో చేరి ఉత్కళ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ వారి స్త్రీల విభాగానికి ‘కన్వీనర్’గా పనిచెయ్యసాగారు. 1962లో ఆమె రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యారు. 1972 దాకా ఆమె రాజ్యసభ సభ్యురాలిగా ఉన్నారు.

రాజ్యసభ సభ్యురాలిగా ఆమె కేంద్ర రేడియో సమాచారశాఖకు సంబంధించిన సలహా సంఘంలో సభ్యత్వం వహించారు. ఆ సభ్యత్వం ఆమెకు మంచి అనుభవం సంపాదించి పెట్టింది. అప్పట్లో ప్రధానమంత్రి శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ ఆ సంఘానికి అధ్యక్షురాలిగా ఉండేవారు.

శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ ప్రధానమంత్రి కాగానే శ్రీమతి నందినీని తమ మంత్రి వర్గంలో డిప్యూటీ మంత్రిగా తీసుకున్నారు. తాను మంత్రి అయిన విషయం రేడియోలో వినేదాకా - శ్రీమతి నందినీకే తెలియదట!

అలా 1966 జనవరి నుంచి ఆమె రేడియో

సమాచారశాఖ డిప్యూటీ మంత్రిగా పని చేశారు. 1969 ఫిబ్రవరి దాకా ఆ పదవిలో ఉండి, ఆ తర్వాత 1970 జూన్ దాకా ప్రధానమంత్రికి సంబంధించిన డిప్యూటీ మంత్రిగాను, 1970 జూన్ నుంచి 1971 మార్చి దాకా ఆమె ప్రధానమంత్రికి సంబంధించిన స్టేట్ మంత్రిగానూ పని చేశారు. ఆ తర్వాత ఆమె రేడియో సమాచారశాఖ స్టేట్ మంత్రి అయ్యారు. 1972 జూన్ వరకూ ఆ పద విని నిర్వహించారు.

ఈ పదవులవల్ల కలిగిన అనుభవంతో ఆమె 1972 జూన్ లో ఒరిస్సాకు ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. అప్పటికి ఒరిస్సాలో ఉన్న పరిస్థితుల దృష్ట్యా కాంగ్రెసు అధిష్టానవర్గం నిర్ణయం మేరకు ఆమె ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. 1973 మార్చి దాకా ఆమె ఆ పదవిని నిర్వహించారు.

మధ్యలో ఒక ఏడాదిపాటు ఒరిస్సాలో రాష్ట్రపతి పాలన సాగింది. 1974 మార్చిలో మళ్ళీ శ్రీమతి నందినీ ఒరిస్సా ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు.

ముఖ్యమంత్రిగా ఆమె రాష్ట్రాభివృద్ధి ప్రణాళికలు అమలు జరపలేదనీ, ఇటీవల అక్కడ ఏర్పడిన కరువు కాటకాల సమయంలో కూడా ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేదనీ, ప్రధాని 20 సూత్రాల పథ కాన్ని కూడా ఆచరణలో పెట్టలేదనీ - కాంగ్రెసు ప్రముఖులు కొందరు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆమె కమ్యూనిస్టుపార్టీ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారన్నది కూడా ఆమె మీది మరో ఫిర్యాదు.

ఇటీవల కొంతకాలం నుంచి యువజన కాంగ్రెసు వారితో కూడా ఆమె ఘర్షణపడుతున్నారన్న వార్తలు వచ్చాయి. యువజన కాంగ్రెసులో వ్యతిరేక బృందాలు చెలరేగడానికి ఆమె కారకులని మరి కొందరి అభిప్రాయం. ఆమె పార్టీ ప్రముఖులతోను, మంత్రివర్గ సభ్యులతోను సక్రమంగా ప్రవర్తించడం లేదని కూడా కొన్ని పత్రికలు రాశాయి. మొత్తం మీద వ్యక్తిగత కారణాలు రాష్ట్రపురోగతికి అడ్డు రాకూడదన్న ఉద్దేశంతో కాంగ్రెసు ప్రముఖులు శ్రీమతి నందినీని రాజీనామా చెయ్యమని కోరారు. పెద్దల సలహాతో గాని, ఆమె రాజీనామా చెయ్యలేదు!

రాజకీయరంగంలో అడుగు పెట్టడానికి ముందే శ్రీమతి నందినీ రచయిత్రిగా కూడా పేరు సంపాదించారు. ఆమె కథానికా రచయిత్రిగా ఒరియా పాఠకులకు పరిచితురాలు.



# ఆధునికమైన దుస్తుల్లో



చల్లని సాయంకాలంవేళ-పార్టీలకో, షికారుకో వెళ్ళదలుచుకున్న యువకులు ధరించదగ్గ దుస్తులు ఈ పేజీలోని వర్ణచిత్రాలలో కనిపిస్తున్నాయి. ఎడమవైపున ఉన్న చిత్రంలో అమ్మాయి ధరించిన వచ్చరంగు పురారా, కుర్తా-కావడానికి పాతకాలం నాటివే అయినా కొత్త తీరులో కనిపిస్తున్నాయి. పురారాలో అందమైన జరీవేత, మధ్య మధ్య చక్కని గులాబీరంగు ముక్కలు కనిపిస్తున్నాయి. కుర్తాకు పురారాకు కూడా సొగసైన అంచులున్నాయి. వైన ఉన్న చిత్రంలోని ఇద్దరు యువకులు ఆధునికమైన నలుపురంగు దుస్తులు ధరించారు. ఈ ఇద్దరూ ధరించిన స్కర్టులలో చక్కని ఎంబ్రాయిడరీ కూడా అకర్వణీయమైన తీరులో చోటు చేసుకోవడం విశేషం!

—చాయా ఆర్య





# మీ కేశ సంపదకు

జుట్టు అద్భుతంగా ఉండేటట్టు చేసేది రీటా-దానిలో అటువంటి శక్తి, సువాసనా ఉన్నాయి - శిరోజాలు సహజంగా, చక్కగా పెరగడానికి. చల్లదనానికి. దానికదేసాటి.

రీటా వాడి మీ కురుల సౌభాగ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకోండి. మీ శిరోజాలు ఏపుగా, ఒత్తుగా పెరిగి నిగనిగలాడుతూ మెత్తగా ఉంటాయి.

★ స్త్రీలూ పురుషులూ వాడవచ్చును

## రీటా

★ నేడే ఒక సిసా కొనండి  
ప్రతిచోటా దొరుకును

వీటో కంపెనీ, బొంబాయి. కలకత్తా. మద్రాసు



973



“క్రాంతి .... క్రాంతి! నీకీ విషయం తెలుసా?” హడావుడిగా వచ్చింది లలిత.

“ఏ విషయం?” పేపర్ ప్రక్కన పడేసి అసక్తిగా అడిగాను.

“తారా, శ్రీధర్ విడిపోయారట.” అన్నది.

ఏప్రిల్ ఫస్ట్ కాదు కదా అని కేరెండర్ వంక చూచాను. ఆ రోజు మార్చి ఇరవైరెండు!

“నీకు నమ్మకం కలగటం లేదు కదూ! ఆనోట. ఈనోట విని నమ్మక ఇంటికి వెళ్ళాను.

శ్రీధర్ ఒక్కడే ఉన్నాడు. తార అన్న ఇంటికి వెళ్ళాను. అక్కడ నేను ఉహించినట్టే తార ఉంది. నేను అదక్కముందే తనూ, శ్రీధర్ విడిపోయి నట్టు చెప్పింది.”

“ఎందుకో అడుగలేదా?”

“అమె మాటలకు, నిబ్బరానికి, పొగరుకు హైరానా పడిపోయి అసలు సంగతి అడగనే లేదు” అన్నది లలిత. ఎవరెవరు చెప్పారో, ఏ ఆధారాలతో చెప్పారో చెబుతుంటే వింటున్నా.

నా మనసు పరిపరి విధాలుగా పోతుంది.

శ్రీధర్, నేను, తారా, లలిత ఎమ్మెస్సీ ఒకే సారి చేళాము. తార చలాకి అయిన యువతి. అందం, దానికి లగిన చాతుర్యంతో మనుషుల్ని నిముషములో ఆకట్టుకుంటుంది. పరిచయస్తులుగా ఉన్న శ్రీధర్, తార ఎమ్మెస్సీ ఫైనల్ లో ప్రేమి కులయ్యారు. పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్స్ అందరికీ తెలుసు. ఒకరి కోసం ఒకరు పడే ఆరాటం, ఒకరిపట్ల ఒకరికున్న ఆరాధన, ఒకరిపై ఒకరు పెంచు

# సింధుమాలా!

మాదిరెడ్డి సులోచన





కున్న అనురాగం నాకూ బాగా తెలుసు. వాళ్ళ కబుర్లన్నీ ఏ రోజుకారోజు నాకు చెబితే గాని తోచేది కాదు తారకు.

ఎమ్మెస్సీ ఫైనల్ పరీక్షలు ప్రారంభం అయ్యాయి. పరీక్ష ముందు గంభీరంగా ఉండ వలసిన వాతావరణం నవ్వుల జల్లుకురిసినట్టుంది. మా క్లాస్ మేట్స్ అంతా పకపక నవ్వుతున్నారు. తెల్ల చీరలో సిగ్గుల మొగ్గలా నిల్చుంది తార.

“ఏమిటరా?” అన్నాను కుతూహలంగా. నేను అప్పటికే వివాహితురాలిని కావటం మూలాన అందరూ గౌరవంగా చూస్తారు. పెద్ద రికం అంటగడతారు.

“రా క్రాంతి! మన తార, శ్రీధర్లు ఈ రోజే జంటగా కూర్చుంటున్నారు. కూడబలు క్కుని తెల్ల దుస్తులలో వచ్చారు చూడు.” నంద కుమార్ చెప్పాడు. చుట్టూ చూచాడు. కొద్ది దూరంలో శ్రీధర్ నిలబడ్డాడు. అతని ముఖం ఎర్రగా ఉంది. అప్రయత్నంగా మా చూపులు కలుసుకున్నాయి.

“చూడు క్రాంతి! కాకతాళియంగా మా నంబర్లు ప్రక్క ప్రక్కన పడితే....” ఆరోపణగా అన్నాడు శ్రీధర్.

“ఓయ్....కొయ్యకు కోతలు. తెల్లబట్టలు కూడా కాకతాళియంగా దరించారా?” లలిత అడిగింది. లలితకు ఆసలే వాళ్ళంటే కోపం. శ్రీధర్ను తను అభిమానించింది. అతను రెస్పాన్స్ ఇవ్వలేదు. లలితను మొదటి పరిచ యంలో అయితే ఇట్టే అభిమానిస్తాం. మాటల నిండా మదువే కురిసిస్తుంది. ఆ చనువు. అప్యాయత చూస్తే మతి పోతుంది. కాస్త నిదానించి, లలితను గమనిస్తే ఆమె మాటల్లో దెబ్బైబదు శాతం అబద్ధం. ఇరవైబదు శాతం వప్పు అని తేలుతుంది. లాబ్లో రౌండ్ బాటమ్ ప్లాస్క్ చూడగానే లలిత గుర్తుకు వస్తుంది నాకు. నందకుమార్, రహీమ్ వాళ్ళంతా కాలక్షేప బతాని అంటారు. కబుర్లు ఊరించి, మసాలా రంగరించి కలిసి మరీ చెబుతుంది. లలితకు తారంటే ఓ విధమైన ఈర్ష్య. కాని బయట పడదు. అందుకే శ్రీధర్ని నిలదీసింది.

“బిల్వ్ మి-అసలు అనుకోలేదు.” శ్రీధర్ సంజాయిషీ. “మీరు కావాలనుకుని కట్టుకున్నారో అలా కలిసి వచ్చిందో మాకు తెలియదు.

సాయంత్రం ఇద్దరూ కలిసి పార్టీ ఇవ్వాలి.” అందరూ పట్టు పట్టి పార్టీకి ఒప్పించారు. ప్రొఫె సర్ రావటంతో అందరం కూర్చున్నాము. ఆయన కూడా వాళ్ళిద్దరిని చూచి-ముసి ముసిగా నవ్వాడు. అదో ప్రత్యేక ఘటనగా మేం గుర్తించు కున్నాం. దానికి వికారమైన రంగులు పూసి లలిత ప్రచారం చేసింది. ఆ నాడు అతనలా ప్రక్కన ఉండటంతో సరిగ్గా రాయలేక ఫస్ట్ క్లాసు మిస్ చేశానంటుంది తార. ఏమయితేనేం. ఆ తరువాత ఇద్దరూ వివాహం చేసుకున్నారు. అతను రీజినల్ రిసర్చి లాబొరేటరీలో ఉద్యోగం చేస్తు న్నాడు. ఆమె కాలేజీలో లెక్చరరుగా పనిచేస్తూంది. చీకు, చింత లేనట్టు స్కూటర్ పై తిరిగే ఆ జంటను నేను యెరుగుదును. ఒక్కొక్కసారి తార దూకుడుగా ప్రవర్తించినా శ్రీధర్ సర్దుకు పోయేవాడు.

“నేను చెప్పింది వినిపించిందా?” లలిత రెట్టించింది.

“ఆ....వింటున్నాను. మన సమస్యలే మన కున్నాయి. ఇతరుల గురించి యెందుకు? కొత్త పుస్తకాలేం చదివావు?” మాట మార్చాను. ‘స్నేహితురాలి పట్ల ఉన్న అభిమానమింతేనా’ అన్నట్టు. ఒక ఆశ్చర్యకరమైన భావం కనప డిందా కళ్ళల్లో. లలిత లాంటి వారితో చాలా ప్రమాదం. మాట్లాడినప్పుడల్లా మనం ఊకాడితే మనమే మాట్లాడామనే చమత్కారి. పూర్తిగా ఉద్యోగ విషయాలు మాట్లాడుతుంటే నిరుత్సాహంగా లేచిపోయింది లలిత. వెడుతూ అసలు విషయం చెప్పింది. “అయినా తార కిదేం బుద్ధి! ఓ బిడ్డ తల్లి కూడాను. ఫలానా.... గొప్పవాడిని ఉంచుకుందట.” అన్నది. నాకు ఆశ్చర్యం కలుగలేదు. నవ్వు వచ్చింది. పక్కన నవ్వేశాను.

“నా మాటలు నవ్వులాటగా ఉన్నాయా?”

“అబ్బే....అదికాదు. తార షేన్స్ కి నవ్వు వస్తూంది.” అన్నాను. లలిత వెళ్ళిపోయింది. పిల్లలు ఆటల నుండి రావటంతో ఆ విషయం మరిచిపోయాను. రాత్రి పడుకునేటప్పుడు మావారు కూడా అదే విషయం చెప్పారు. నమ్మక తప్పలేదు. మర్నాడు కాలేజీ నుండి వస్తూ తార దగ్గరకు వెళ్ళాను.

“ఓయ్! క్రాంతి, నేనొక గొప్పవాడిని ఉంచు కున్నాను. మా ఆయన్ని వదిలేశాను.” అన్నది నవ్వుతూ. కళ్ళు వర్షిస్తున్నాయి. ఏచిప్పట్టిందా

అనిపించింది. ఆ తరువాత ఏడ్చి మనసు తేలిక పరుచుకుంది.

“ఇదమ్మా వరస. పనికిమాలినవారు అనుకుం టున్నారుని ఈవిడ ఇలా బాధ పడుతుంది.” వాళ్ళ వదిన నిష్ఠూరంగా అన్నది. అన్న పిల్లలు చుట్టూ చేరి తమాషా చూస్తున్నారు. అలా వెళ్ళామని తనను లేవదీశాను. ఇద్దరం దగ్గరలో ఉన్న పార్క్కు వెళ్ళాం. అసలు సంగతేమిటని అడిగాను.

“ఆ మధ్య ఢిల్లీ కాన్ఫరెన్స్ కి వెళ్ళాం గుర్తుందా?” తార అడిగింది.

“అవును. మాకూ అహ్వానం వచ్చింది. మేం రాలేదు.”

“సింకి-చిన్న పిల్ల-నేను వెళ్ళనన్నాను. అదర్ప పురుషుడు నా మొగుడు-వెళ్ళా. వెళ్ళా. నలుగు రిపి చూడు అంటూ పోరాడు. అఖిరీ షణంలో అన్నయ్య కూడా బలవంతం చేసి సింకిని ఉంచు కుంటానంటే బయలుదేరాను. మనమేమి లక్షాది కార్లమా అని ఆయన ప్లేన్ లో వెళ్ళమంటే రిజర్వేషన్ లేకుండా బండిలోనే బయలుదేరాను. టి.సి. లతో చెప్పి ఏదో ఒక ఏర్పాటు చేసుకుండా మని. ఒక రాత్రి గడిచింది. టి. సి నేను అడిగిన విషయం పట్టించుకోనేలేదు. ఓ ప్లేషన్లో ఘర్షణ పడుతుండగా, మా నాన్నగారి చిన్ననాటి స్నేహి తులు, పలుకుబడి గల వ్యక్తి, కలుగజేసుకుని అసలు విషయం కనుక్కుని, తన కంపార్ట్ మెంటు లోకి మార్పించారు. నేను మొహమాటంలో వద్దన బోయినా ఆయన వినిపించుకోలేదు.

“అదేంటమ్మాయ్! మీనాన్న పిలిస్తే వెళ్ళవా? నాకూ తోచటం లేదు.” అన్నారు. ఆయనను చూచి టి. సి. కుక్కిన పేసులా నమస్కరించాడు.

“ఫస్ట్ క్లాసులో అయినా రెండు రోజుల ప్రయాణం బోరుఖాదుతుంది. ఆరోగ్యరీత్యా విమానం యెక్కకూడదు....” ఆయన ఆయాస పడిపోయారు. ఆయన గుమస్తా ముందులిస్తూ వెంటే ఉన్నాడు. ముగ్గురం పేకాడుతూ, ఢిల్లీ వెళ్ళాం. దిగి హాయిగా వెళ్ళిపోకూడదూ? లలితతో పాటు దిగిన మరో ఇద్దరిని ఆయనకు పరిచయం చేసినా కొచ్చిన సమస్య. ఆయన విడదీసిన చిక్కు- అన్నీ చెప్పాను. మా అందరినీ ఆయన సరదాగా ఓ పూట బోజనానికి పిలిచాడు. లలిత అతని బొదార్యాన్ని పొగిడింది. ఇంద్రులు, చంద్రులు అన్నది. ఆయన కార్లో ఊరు చూడాలనే కోరిక వ్యక్తం చేసింది. తిరిగాం. ఇక్కడికి వచ్చి నాకు



అతడికి సంబంధమని, ఒకటేమిటి....నోరు రావటం లేదు." మరోసారి భోరుమంది. నాకు జారేసింది.

"ఆ నీలివార్తలు, గారి కబుర్లు శ్రీధర్ ఎలా నమ్మాడు?" జవాబు చెప్పక ముఖం తిప్పుకుంది తార. చీకటిపడింది. నేను ఎన్నిరకాయగా అడిగినా ఒకటేమాట.

"నా దురదృష్టం....పోనివ్వ." అంటుంది. ఇద్దరం ఇంటికి వచ్చాము. హాల్లో కూతుర్ని ఎత్తుకుని, తార వదినతో మాట్లాడుతున్నాడు శ్రీధర్. తార ముఖం తిప్పుకుని రోపలికి వెళ్ళింది. కాసేపు రోకాళిరామాయణం, కాఫీలు అయ్యాయి. మేం బయటి నుండి రావటం చూచి విషయం గ్రహించినట్లున్నాడు శ్రీధర్.

"ఏం చెప్పింది మీ స్నేహితురాలు?" అన్నాడు.

"తార నాకేం చెప్పలేదు కాని, లలిత విషయం తెలిసిన మీరే ఇలా అనుమానిస్తే...."

"నేను అనుమానించి వెళ్ళగొట్టానని చెప్పిందా?" రోషంగా మధ్యలోనే అందుకున్నాడు.

"అందరూ అనుకుంటున్నారట, మీరు విడిపోయారని...."

"ఈ ఇడియెట్ తొందరపాటు వల్ల అనుకుంటున్నాడు. నలుగురు నాలుగు మాటలు అనుకుని గుసగుసలాడుతుంటే 'కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండ కూడదూ? ఈ రూమర్స్ వింటూ నిగ్రహించుకోవటం ఎంత నరకమో' అన్నాను. ఆ మాత్రం అనకూడదా? నేనూ మనిషినే. చికాకులుండవా?"

"ఆ మాత్రం అంటే పరుగెత్తుకొచ్చే మూర్ఖురాలిని కానని క్రాంతికి బాగా తెలుసు." తుపానులా వచ్చింది తార, ఊపిరి వేగంగా తీస్తూ.

"ఏమో యెవడికి తెలుసు. అతనితో తిరిగావేమో అంటాడా? నా తండ్రికంటే పెద్ద వారు. పూజ్యులు. ఆయనతో తిరుగుతానట. ఈయన అనుమానం...." రోషంతో ఏదో గొంతుకు అడ్డం పడింది. అందరూ అంటే అంతగా బాధపడరు గాని, అందరితోనూ ఆత్మీయులూ చేరితే!

"తారా! సెన్సరెవ్ గా మాట్లాడకు....చూడు క్రాంతి, మీ స్నేహితురాలి కోపం! 'అందరూ అన్నవి మీరు నమ్ముతున్నారా....మీరు నమ్ముతున్నారా?' అంటూ పదిసార్లు రెట్టించింది. అసలే చికాకుగా ఉన్నాను. కొందరు విషపూరితమైన నవ్వు నవ్వుతూ, 'ఏమోయ్ శ్రీకాంత్! పలానా

'పలుకుబడిదారు' మీ ఆవిడకు క్లోజుట. కాస్త నా పని....' అంటూ మొదలు పెట్టారు. ఇలాంటివే విని, విని విసుగెత్తి ఇంటికి రాగానే కాస్త చికాకుపడిన మాట వాస్తవమే.."

"నన్ను అనుమానించిన ఈ ఇంట్లో నేనుండను." తార అన్నది.

"పోనీ ఇల్లు మారుద్దాం." వాతావరణం తేలిక చెయ్యాలని అన్నాడు శ్రీధర్.

"చాలైంది హాస్యం. మీ మేర మెప్పులకు పొంగిపోను. నాకు మండిపోతుంది."

"చూడు క్రాంతి! తను ఎన్నిసార్లు నన్ను అనుమానించిందో అడుగు..." ఇంకా ఏదో చెప్పబోయాడు.

"చాలైంది ప్రతాపం! బయట తాళం వేస్తారు. కిటికీలు పెద్ద, పెద్దవి. దొంగ దూరినా



గుడ్డమ వగలగొట్టాక వాటిపై పెంకులమ పారెయ్యకుండా దాంతో ఉపయోగించిన టి పొడిని కలిపి ఎండబెట్టి, గులాబీ మొక్కలకు ఎరువుగా వాడితే-పెద్ద పువ్వులు పూస్తాయి.

దిక్కులేదు. వెళ్ళండి." అన్నది కసురుకుంటూ.

"నువ్వూరా...." అన్నాడు.

"వెళ్ళు తారా! తెలిసిన సంగతేగా! లలిత మాటలు పట్టించుకుంటావా?" అన్నాను.

తార వదిన నేను భోజనం చేసేవరకు వదలలేదు.

"నిన్ను వదిలివస్తాను రా క్రాంతి" శ్రీధర్ స్కూటర్ తీశాడు.

"మీ ఆవిడకు అనుమానాలని ఇప్పుడే చెప్పావు. వద్దులే బాబూ."

"ఏయ్! ఏమిటే వాగావు?" తార కోపంగా చూచింది.

"నేను రిజైన్ వెళ్ళగలను గాని, మీరు వెళ్ళండి. విష్ యూ హాప్పీ నైట్." అన్నాను.

"థాంక్స్." చిన్నగా నవ్వాడు శ్రీధర్. కారకార చూచింది తార. వాళ్ళ స్కూటర్ వెళ్ళి

పోయాక తేలికగా నిట్టూర్చాను. తార అన్నకు, వదినకు చెప్పి ఇంటికి వచ్చేశాను. జీవితంలో ఇలాంటి అవమానాలు, అనుమానాలు అందరికీ తప్పవేమో అని నేను, మావారు అనుకున్నాము.

నెల రోజుల తరువాత, ఈ అనుమానం తేలికగా తుడిచి పెట్టుకు పోలేదని అర్థం అయింది. లలిత, తార ఒకే కారేజీలో పని చేస్తారు. అక్కడి విసుర్లు, గుసగుసలు భరించలేక పోయింది తార. అందరూ వింత వ్యక్తిని చేసి చూడటం, 'కారేజీ కాలం నాటి నుంచి గ్రంథ సాంగురాలేనట. పరీక్ష రోజే ప్రణయం పాకాన పడిందట.' తార విషయం విద్యార్థుల వరకు వెళ్ళిందట. అది భరించలేక రిజైన్ చేసింది. మరో నెల తరువాత శ్రీధర్ వచ్చి తనకు తిరుపతి కారేజీలో రెక్యూర్డ్ ఉద్యోగం వచ్చింది-వెడతానన్నాడు.

"అదేం! బంగారంలాంటి సెంట్రల్ గవర్న మెంటు ఉద్యోగం!" మేమిద్దరం ఆశ్చర్య పోయాము.

"క్రాంతి! ప్రీలకే సమస్యలని మీరు అనుకుంటున్నారు. అఫీసుల్లో క్లబ్బుల్లో నా విషయంలో జరిగే ప్రచారాలు వింటుంటే...." అతని విడికిళ్ళు బిగుసుకున్నాయి.

"మూర్ఖుల మాటలకు అంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తావా?"

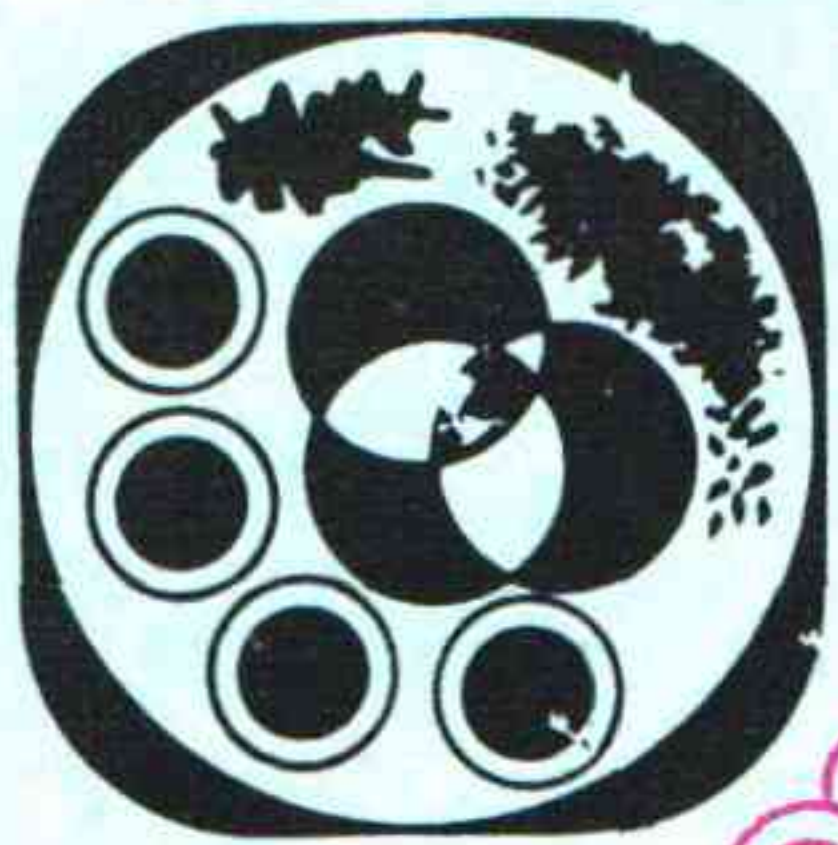
"మూర్ఖులు..రోజూ ముఖాలుచూచే మనుషులు. నేనూ మనిషినే. ఏదో ఒక రోజు ఆవేశంలో ఎవరినో ఒకరిని హత్య చేసినా ఆశ్చర్యపోవద్దు. అందుకే....అందుకే ఈ పరిసరాలకు దూరంగా వెళ్ళిపోతున్నాం." అతని మాటల్లోని ఆవేదన వర్ణించలేను.

"అక్కడ మాత్రం ఇలాంటివి ఉండవా?"

"స్నేహాలకు, పరిచయాలకు స్వస్తి చెబుతాను." అన్నాడు. ఒక్క మాట యెంత అనర్థాలను సృష్టించగలదో అర్థం అయింది. లలితలాంటి ప్రీలే ప్రీలకు శత్రువులు. హత్యలు కత్తులు పట్టుకు చెయ్యక్కరలేదు. ఇది హత్య కంటే మోరమయింది. నిజమే. మనిషికి మన శ్వాంతి కావాలి. అది లేనినాడు ఎన్ని ఉన్నా వ్యర్థం. లలితలాంటి ప్రీలను ఏమీ చెయ్యలేము. ఏ చట్టమూ శిక్షించలేదు. భారంగా శ్రీధర్ ను సాగనంపాము.







# చట్నీలు

చట్నీలు చేయడం చాలామందికి తెలిసిన విషయమే అయినా, కొందరు కొన్ని దినుసులను మార్చి అవే చట్నీలకు వేర్వేరు రుచులు వచ్చేలా చేయగలరు. గత సంచికలో వీరకాయచట్నీ, ఉల్లిచట్నీ, పొదీనాచట్నీ, భొప్పాయిచట్నీ ఎలా చేయాలో తెలుసుకున్నాము. పొదీనా చట్నీ—మరోలా కూడా రుచికరంగా చేయవచ్చుననడానికి ఈ పద్ధతి ప్రకారం చేయడం—ఒక ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చును.



పొదీనా చట్టి :

ముందుగా ఒక పెద్ద కట్ట పొదీనా అకు, 50 గ్రా.లు మినపపప్పు, 50 గ్రా.లు చింత పండు, 10, 12 ఎండు మిరపకాయలు, కొద్దిగా ఇంగువ, కొంచెం కొబ్బరి, ఒక వెల్లులిపాయ, పెద్ద స్పూను నెయ్యి-ఎర్పాటు చేసుకోవాలి.

పొదీనా బాగా కడిగేసి ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఒక బాణలిలో నెయ్యివేసి, మినప పప్పు, ఎండు మిరపకాయలు, ఇంగువ-అందులో వేయించి, దింపేయాలి. ఈ వేయించిన మిశ్ర మంలో పొదీనా, చింతపండు, కొబ్బరి, వెల్లులి పాయ వేసి - వీటన్నిటినీ కలిపి మెత్తగా ముద్దలా నూరాలి. ఈ చట్టి ఇడ్లీలకూ, దోసె లకేకాక అన్నంలో కలుపుకోడానికి కూడా బావుం టుంది.

మామిడికాయ చట్టి :

మామిడికాయతో పచ్చడి చెయ్యడం మనకు బాగా తెలిసిన విషయమే. అయితే, ఇదొక కొత్త విధానం. చేసి, చూడండి.

పచ్చి మామిడికాయలు పెద్దవి రెండు, ఎండు కొబ్బరికోరు రెండు కప్పులు, 10-12 ఎండు మిరపకాయలు, 2½ టీస్పూన్ల ఉప్పు, 2 టీస్పూన్ల బెల్లం, ఒక టీస్పూను నెయ్యి, ½ టీస్పూను అవాలు, కొంచెం కరివేపాకు, చిటికెడు ఇంగువ పొడి, చిటికెడు పసుపు పొడి-దీనికి కావలసినవి.

ముందుగా మామిడికాయలు తొక్క తీసి, ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఆ ముక్కలలో, ఎండు కొబ్బరికోరు, ఎండు మిరపకాయలు, ఉప్పు, బెల్లం చేర్చి, ముద్దగా నూరాలి. ఆ తర్వాత బాణలిలో నెయ్యివేసి, బాగా కాగిన తర్వాత అందులో అవాలు, కరివేపాకు, ఇంగువ పొడి, పసుపు పొడి వేసి, చివర్లో-నూరిన ముద్దను కూడా అందులో కలిపి, చట్టి బంగారు రంగులోకి వచ్చేవరకూ సన్నని నెగపై వేయించాలి.

ఈ మామిడి చట్టి 15 రోజుల వరకూ నిలవ ఉంటుంది. ఇది అన్నంలో కలుపుకోవడానికి, రొట్టెలు, ఇడ్లీలు, దోసెల్లోకి బావుంటుంది.

మినుముల చట్టి :

15-20 ఎండు మిరపకాయలు, కాస్త ఇంగువ, ఒక టీస్పూను అవాలు, ఒక టీస్పూను మెంతులు, ముప్పావుకప్పు మినపపప్పు, 2 టీస్పూన్ల చింత పండు, కొద్దిగా ఉప్పు-దీనికి కావలసిన సానుగ్రి.

బాణలిలో ముందుగా నూనె వేసి, నూనె బాగా వేగిన తర్వాత అందులో ఎండు మిరపకాయలు అవాలు, మెంతులు, ఇంగువ వెయ్యాలి. చివర్లో మినపపప్పు వేసి, అది ఎరుపురంగు వచ్చేవరకూ వేయించి, పొయ్యిమీంచి దించాలి.

ఆ తర్వాత ఎండు మిరపకాయలు, చింత పండు, ఉప్పు కలిపి, నూరి చివర్లో మినపపప్పును కూడా కలిపి నూరాలి. షరీ మెత్తగా వచ్చేవరకూ నూరకూడదు. బాణలిలో కొంచెం నూనె వేసి, నూనె బాగా కాగిన తర్వాత ఒక ఎండు మిరప కాయ, ఒక టీస్పూను అవాలు, కరివేపాకు వేసి, వేయించి, అందులో ముందుగా సిద్ధం చేసుకుని ఉంచిన నూరిన ముద్దను వేసి, దించేస్తే మినుముల చట్టి చెయ్యడం పూర్తవుతుంది.

ధనియాల చట్టి :

ధనియాల ఆరోగ్యానికి మంచివన్నది ఎవరూ

కాదనలేరు. ఈ పచ్చడి రుచికరంగా ఉంటు ఆరోగ్యానికి మంచిది.

మూడు నాలుగు టీస్పూన్ల ధనియాల, 15 ఎండుమిరపకాయలు, ఒక ఉల్లిపాయ, కాస్త కరివేపాకు, రెండు టీస్పూన్ల చింతపండు, కాస్త ఉప్పు-దానికి కావలసినవి.

ముందుగా బాణలిలో ధనియాలను, ఎండు మిరపకాయలను - నేతిలో కాని నూనెలో కాని వాసన వచ్చేవరకూ - వేయించాలి. ఆ తర్వాత అందులో చింతపండు, కరివేపాకు, ఉప్పు వేసి- మెత్తగా నూరి, చివర్లో ఉల్లిపాయ కూడా కలిపి- మరి కొంతసేపు నూరితే, ధనియాల చట్టి తయారవుతుంది.

ఈ చట్టి అన్నంలో కలుపుకోడానికి, టిఫిన్లకీ కూడా బావుంటుంది.

## వనిత మాటల కొలువు-17

1 తొ	లి	వ	ల	పు	2 ని	18 ప్ప
ల	న	క	న	ల	క	
5 క	ర	మా	మా	వే		
లి	లి	వి	క	తి	20 క	
21 ప్ర	9 డి	గు	వ	వి		
10 జా	న	క	న	పా		
12 తే	మి	లి	బి	ము	త	24 పి
14 ప	త్ర	ము	డి	ము	త	

సరైన సమాధానం

పై సమాధానంతో సరిపోయే సమాధానం పంపినవారు 23 మంది. వారు :

పి. నరస్వతి, హైదరాబాద్-20

ఆర్. రాజ్యలక్ష్మి, కాళహస్తి

భాస్కర అచ్చమాంబ, తిరువతి

తా. ప్రమీలారాణి, ఉల్లిపాలెం (గుంటూరు జిల్లా)

నరయూ, హన్మకొండ (వరంగల్లు జిల్లా)

ప్రవా నాగరత్నం, కాడేపల్లిగూడెం

తెన్నేటి అహల్యదేవి, హన్మకొండ

అప్పరాజు విజయలక్ష్మి, హైదరాబాద్-44

బులుసు రామలక్ష్మి, విజయనగరం

ఎన్. తులశమ్మ, చిలకలదొణ (కర్నూలు జిల్లా)

జి. లక్ష్మికాంతం, కోట (నెల్లూరు జిల్లా)

తిక్కాత్రమ, హన్మకొండ

రాధికాప్రియ, కలికిరి (చిత్తూరు జిల్లా)

అయ్యగారి శుభలక్ష్మి, తణుకు

నీలిమ, హైదరాబాద్

బి. రాణీసుద్రమ, విజయనగరం

ఎస్. జీసతబాను, మైలవరం డామ్ (కడప జిల్లా)

ఇ. సి. కాంతామణి, హిల్ పట్నా (ఓరిస్సా)

సి. నిర్మల, తిరువతి

ఉపద్రష్ట పుష్పాంబ, తెనాలి-2

సి. నిర్మల, పాకాల

వాసు సరోజా కృష్ణయ్య, నంద్యాల

జి. గిరిజాకుమారి, ఒంగోలు

బహుమతి మొత్తం రూ. 116లను ఈ ఇరవై

ముగ్గురికీ సమానంగా పంచి, అంద

జేస్తున్నాము.



మామయ్య! ఒక్కటి గుర్తుంచుకో! పెళ్ళి నాకు తెలిసి నా యిష్ట ప్రకారం జరగలేదు. అదీ పెద్దలే నిర్ణయించారు. ఇదీ పెద్దలే నిర్ణయిస్తున్నారు. నేను నిమిత్తమాత్రురాలిని. నాన్న నా జీవితం ఎలా చెయ్యదలచుకుంటే అలా చేస్తాడు. నేను విధి మీద భారం వేసి బ్రతుకుతున్నాను. నా కర్తవ్యం అంతే. అంతకంటే నేనేం చెప్పలేను” మనసులోని మాటలు చెప్పేసింది రాధ.

“నీకే ఇష్టం లేక నాన్న మీద నెడుతున్నావు. అవతల పశ్చాత్తాపపడి వుపయోగం లేదు. యోచించుకో....” అధికారంగా ఒత్తిడి చేశాడు శేఖర్. అప్పటికి రాధ సహనం సళించింది.

“నీకు నిజంగా భార్య కావాల్సింటే, అప్పుడు వెళ్ళినా మళ్ళీ తిరిగొచ్చి బాధ్యతాయుతంగా, దేని వల్ల నైనా సంపాదించుకునే వాడివి. నీవు మంచి ప్రవర్తనలో వున్నట్టు రుజువై ఉంటే నా మనసు నీ మీద లగ్నమయ్యేదేమో! కాని, నాకు తెలిసి వయస్సులో తాళగట్టి, దొంగతనంగా ఇంట్లో డబ్బు తీసుకుని పారిపోయావే — నేను కావాల్సింటే అలా చేస్తావా మామయ్య! నాకు వూహ తెలిసినప్పటి నుంచి ‘శేఖర్ దొంగ జూదరి, త్రాగుబోతు’ అంటుంటే విన్న నాకు నీ మీద ఎలా సానుభూతి కలుగుతుందనుకున్నావు? ఇప్పుడైనా వుంటావనే నమ్మకం ఏముందీ?? మంగళసూత్రం తప్ప నీగుర్తుగా నాకేం లేకుండా చేసి, ఇప్పుడు నన్నొక మనిషిగా నాలుగు డబ్బులు సంపాదించుకునే అర్హత కలిగినదాన్నిగా జూచి మొగుడు పేరుతో జీవితాంతం వేధించడాని కొచ్చావు. నీవు భర్త అనే వుద్దేశం నాకు లేదు. అమ్మకు తమ్ముడిగా మాత్రం గౌరవ మిస్తాను. విడాకుల సంగతి నాన్న యిష్టపడి ఇప్పిస్తున్నాడు. దయవుంచి నా జోలికి రాకు మామయ్య!” అంటూ నమస్కరించింది రాధ.

ఆమె సజల నేత్రాలు ఆతణ్ణి కరిగించలేక పోగా, పట్టుదల అధికమైంది.

“నీ వెళ్లా సుఖపడతావో నేనూ చూస్తాను!” అధికార పూర్వకమైన సవార్ ధ్వనించింది ఆతడి గొంతు.

మరి మాట్లాడే ఆస్కారం లేక అక్కడి నుంచి నిష్క్రమించింది రాధ.

\*

శ్రీధర్ పక్కవారికి వెళ్ళాడు. రామవయ్య రాత్రి కొస్తానని చెప్పి పొలం మీదికెళ్ళాడు.

రాధ గొడ్లచావిడి దగ్గరున్న వెదురు తడికల గదిలో ఏదో చదువుకుంటూ కూర్చుంది. అప్పటికి చిరుచీకట్లు అలముకుంటున్నాయి. చప్పుడు కాగా రాధ తిరిగి చూచింది. వికారంగా నవ్వుతూ, ముందుకు అడుగు వేస్తున్న శేఖర్ని చూచి, నిశ్చేష్టురాలైంది రాధ.

“నీ కేమైంది మామయ్య! ఆ చూపేమిటి? విచ్చిగాని పట్టలేదుకదా?” కింపిత స్వరంతో అడిగింది.

ఇంతలో, మాధవ్ దేనికో అటువైపు వచ్చాడు.

“మాధవ్! మామయ్య ఏదోగా వున్నాడు. అమ్మను పిలువ్!” అంది రాధ.

“నేనిక్కడేవున్నా.... వాడి కేం కా లే.... ఏం ఫరవాలేదు.... పరాయివాడేం కాదు మొగుడే. వెధవ్వేషాలు కట్టిపెట్టి వాడు చెప్పినట్టు విను!” కరుకుగా అంది జానకమ్మ.

“నువ్వేనా! ఇలా అనడం?” విభ్రాంతిగా అంది రాధ.

“నెమ్మదిగా నే చెప్పినట్టు విను.... పెడసరం చేస్తే, మొరటుతనంగా ప్రవర్తించాల్సిస్తుంది.... రా.... దగ్గరకు, వూ!” హుంకరించాడు శేఖర్. బెదరిన లేదైంది రాధ. కసాయివాణ్ణి చూచిన మేక పిల్లలా వణకసాగింది. కీచకుడు, రావణాసురుడు లాంటి వాళ్ళు గుర్తుకొచ్చారు. తనకు ఎదురు తిరిగి కలబడే శక్తిలేదు. అందుకే ప్రాధేయపడాలనుకుంది.

“మామయ్య! నన్నేం చెయ్యకు మామయ్య! నా జీవితం పాడుచెయ్యకు. మీ అక్క కూతురుగా ప్రార్థిస్తున్నాను.... నన్ను నాశనం చెయ్యకు....” రెండుచేతుల్తో పాదాలు పట్టుకుంది రాధ.

శేఖర్ మొరటు పాదాలు రాధ కన్నీళ్ళకు తడిశాయి. కరుణకు బదులుగా, కారిన్యం చోటు చేసుకుందతడిలో. ఆమె భుజాలు పట్టుకుని విసురుగా పైకి లేవ నెత్తాడు—జ్యోతుల్లాంటి కళ్ళతో క్రూరంగా చూస్తూ.

“నాకు కాకుండాపోయే నువ్వు, జీవితమంతా కుళ్ళి కుళ్ళి ఏడ్చేట్టు చేస్తాను. నీ బ్రతుక్కు మచ్చ ఏర్పరచి గాని వదలను.... శేఖర్ అంటే నీ కర్తం కాలేదు.... ఇప్పుడు చూడు” పశుత్వంగా కౌగిలించుకున్నాడు రాధను.

ఎముకలువిరిగేలా బాధపెట్టగా, జగుప్పా.

రాధ  
పొన్నలూరు  
పద్మావతి





15 16 17 18 19

సాద పెళ్ళి జరిగింది. తన మేనమామ శేఖర్ తో జరిగిన పెళ్ళి రాధకు గుర్తొచ్చింది. తమ్ముడి మీది గుడ్డిప్రేమతో తల్లి తన కెలా అన్యాయం చేసిందో రాధ జ్ఞాపకం చేసుకుంది. తండ్రి తన చేత విదాకుల కోసం దావా వేయించడం, శేఖర్ రాజీవడమని ఒత్తిడి చెయ్యడం ఆమె కళ్ళముందు కదలాడాయి.

అసహ్యం, భయం, ఆవేదనలు ముసురుకోగా, ఆడత్రాచులా బుసకొట్టసాగింది రాధ. బాధతో విల విల్లాడిపోతూ, అసహనంగా కదలిపోతోంది. పెనుగాలి తాకిడికి తట్టుకోలేని లేత రెమ్మలా, కొట్టుకులాడడం ప్రారంభించింది రాధ.

చేతులు వదిలిన శేఖర్, ఆమె ముఖం చేతిలోకి తీసుకుని గట్టిగా బుగ్గమీద కొరికాడు.

లజ్జతో మందారాలు పూయాలైన కపోలాలు రక్తమయమయ్యాయి. నిప్పులు పెట్టి కాల్చినంత బాధ పుట్టగా 'కెవ్వన' కేకేసింది రాధ.

హృదయ విదారకమైన ఆ ఆర్తనాదానికి ఎక్కడినుంచో రెండు ఆకారాలు, తడికల తలుపు

తోసుకుని లోపలికొచ్చిపడ్డాయి.

రాధను గబుక్కున వదిలి, బోనులో నుంచి బయటపడ్డానికి ముందుకు లంఘించినట్టు, పారి పోవడానికి ముందుకు దూకాడు శేఖర్.

అతడు విసురుగా వదిలిన రాధ తూలి అక్కడున్న వద్ద గాదె మీదపడి స్పృహకోల్పోయింది.

తప్పించుకోబోయే శేఖర్ మీదికి వచ్చిన వారిలో పెద్ద శాస్త్రీ కలబడ్డాడు; చిన్న శాస్త్రీ గొడ్లపలుపు చిన్నగా చేతికి బిగించి గుంజకు కట్టాడు. బెట్టు తీసుకుని కసిదీరా బాది వదిలాడు ఆ వ్యక్తి.

దీపం తీసుకొచ్చిన జానకమ్మ అక్కడున్న వాళ్ళను చూచి నిర్భంతపోయింది.

ఒకరు మాధవ్-రెండవవాడు శ్రీధర్.

అసహ్యంగా తల్లి వైపు చూచాడు శ్రీధర్.

సిగ్గుతో కుంచించుకుపోయింది జానకమ్మ.

గుడ్డిదీపపు వెలుతుర్లో....తెలివిదప్పి పడున్న చెల్లెల్ని జూచి, చన్నీళ్ళు చల్లాడు.

"అన్నయ్యా!" అంటూ బావురుమంది రాధ, లేచి.

శ్రీధర్ కళ్ళు చెరువులయ్యాయి.

కాస్త వోపిక రాగానే ఏదో జ్ఞప్తికొచ్చిన దానిలా, నూతి దగ్గరికి పరుగు తీసింది రాధ. ఒక్కక్షణమైతే లోపల పడిపోయేదే.....గబుక్కున పట్టుకున్నాడు శ్రీధర్.

"నన్ను చావనీయన్నయ్యా! నన్ను పరువుగా బ్రతకనివ్వడు ఆ దరిద్రుడు....కళంకిని చేసి....లోకం చేత చిత్రవధ చేయిస్తాడు....నేను బ్రతక్కాడదు...." శ్రీధర్ చేతుల్లో గింజ కుంది రాధ.

"నీకు-నాన్న, నేనూ పున్నామమ్మా! ఇలాంటి దుస్థితి మరోసారి రానీయం. సాహసినై వాణ్ణి చంపేసయినా జైలుకు పోతానుగాని నీ మీద చెయ్యి వెయ్యనివ్వను. నీ వింకెప్పుడూ ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చెయ్యనని ప్రమాణం చెయ్యి, లేకపోతే నన్ను నీతో చావనీ!" అన్నాడు పుద్రేకంగా శ్రీధర్.

"వద్దన్నయ్యా! నీవు కలకాలం జీవించాలి... నేను ఏ పరిస్థితిలోనూ చావుకు ప్రయత్నించను" శ్రీధర్ చేతిలో చెయ్యివేసింది. చెల్లెలి చెయ్యి పట్టుకుని నడిపించుకు వెళ్ళాడు లోనికి.





ఆ సంఘటన విడకులు తీసుకోడానికి మరింత దోహదకారయింది.

'దైవర్పు' యివ్వబడ్డ కొన్ని రోజులవరకూ, శేఖర్ ఆ ప్రాంతాల్లోనే వుండేవాడు. చాటుగా మాటుగా జానకమ్మ తమ్ముడికి డబ్బు సర్దుతూ వచ్చేది. చూచి చూడనట్లుండేవాడు రాఘవయ్య.

\*

'శంకారం'లో పొలాలు కొలుకిచ్చి నెల్లూరు చేరాడు రాఘవయ్య. కొంత మాగాణి అమ్మి నెల్లూర్లో చిన్న యిల్లు కొన్నాడు. రాధకు స్కూలు టీచరుగా ఉద్యోగం నెల్లూర్లోనే రావడంతో నెల్లూర్లో సంసారం పెట్టక తప్పలేదు. పంట గింజలతో, ఇంటిబాడుగ లేనందువల్ల, రాధ జీతం తోడుగా, తను అంగట్లో గుమాస్తాగా తెచ్చుకున్న జీతంతో ఓ విధంగా సంసారం నెట్టుక రాసాగాడు.

శ్రీధర్ కాలేజీ చదువుకు మాగాణి అడుమానం పెట్టి అప్పు తెచ్చాడు. పాపంలా వడ్డీ పెరిగి పోతూనే వుంది.

కొడుకు నొకరి చేస్తే, కొంతకొంత చెల్లు బడుతుంటే, చేసు అమ్మకుండా సరిపోతుందని రాఘవయ్య వుద్దేశమైతే....అప్పులవాళ్ళు నీచంగా అనే మాటలకన్నా, అమ్మి అప్పు తీర్చడం వుచితమంటాడు శ్రీధర్.

తన ఖర్చుకు తగినంత డబ్బు అక్క ముట్ట జెప్పలేక పోయేసరికి శేఖర్ మళ్ళీ దేశం మీదికి పోయాడు. దీనికి తండ్రికూతుళ్ళే కారకులని మండి పడి పోతుంటుంది జానకమ్మ.

తనమాట ఖాతరు చెయ్యలేదనే హేతు వొకటి, తమ్ముడి పతన మొకటి ఆమెను విచక్షణ జ్ఞానం లేని గయ్యాళిగా చేశాయి.

20

సౌదను అత్తవారింట్లో వదలి వచ్చిన జానకమ్మ ఒకసారి వియ్యాల వారి ఐశ్వర్యాన్ని మెచ్చు కుంటూ మురిసిపోతుంది. మరోసారి.... సారెలు గొప్పగా తేలేదని మర్యాదలు మనంగా చెయ్యలేదని వాళ్ళు దెప్పారని, చెప్పుకుంటూ విచారంతో క్రుంగిపోతుంది.

శ్రీధర్ కు కోయంబత్తూరు పేసరు మిల్లులో ఉద్యోగం వచ్చింది. అర్ధరండుకుని ప్రయాణమై నాడు. చెల్లెలు, అన్న కొద్ది రోజుల వ్యవధిలో ఇంట్లో నుంచి వెళ్ళడంతో ఎంతో వెలితిగా

వుండేది తక్కిన వారికి. అక్కడికెళ్ళిన తరువాత శ్రీధర్ రాధ పేర రెటర్ వ్రాశాడు.

ప్రియమైన రాధా,

ఇక్కడి విశేషాలు కొద్దిరోజుల తరువాత మళ్ళీ రాస్తాను. ప్రస్తుతం నాకు నొకరి ఎందు వల్ల దారికిందో వివరిస్తాను. మా మేనేజరు గారికి ఐదుగురు అడపిల్లలు. పెద్ద అమ్మాయి రిద్దరికి మేరేజ్ అయింది. అవి కూడా లవ్ మేరేజ్ లే. అతడు లేడీస్ కు పూర్తి స్వాతంత్ర్యం యివ్వాలనే మనస్తత్వం గల వ్యక్తి. మనవైపునుంచి ఉద్యోగ రీత్యా వెళ్ళినవారు గనక-తన పిల్లలను కూడా మనవై పే యివ్వాలన్న వుద్దేశమట.

ఆ విషయం తెలుసుకుని నా ఫ్రెండ్ దాన్ని మధ్యపెట్టి వాళ్ళవాళ్ళకు తెలిసినవాడని చెప్పి నన్ను ఉద్యోగానికి వేయించాడు.

ఇప్పుడు పెళ్ళికున్న అమ్మాయి లో పెద్దమ్మాయి జ్యోత్స్న యమ్. ఏ. చదువుతోంది. చిన్నమ్మాయి తనకిష్టమని 'నర్స్' ట్రైనింగ్ చదువుతోంది. వచ్చే సంవత్సరానికి ఇద్దరికీ చదువులు పూర్తవుతాయి గనక ఓ ఏడాది పరిచయంతో నే నెవర్నీ చేసుకోవాలని వుంటే వారిని చేసుకోవచ్చు. నేను చేరి కొద్దిదినాలే గనక, అమ్మాయిల్ని గురించి అంతగా తెలీదు. ఇద్దరి కిద్దరూ అతి 'పాషన్'గా, చాలా 'సోషల్'గా వుంటారు. నాకెందుకో వాళ్ళ వప్తధారణ, చొరవ, వెగటు కలుగుతోంది.

కొందరు స్వార్థంతోనే సహాయం చేస్తారు. నిస్వార్థపరులు అరుదేమో! అమ్మకు నాన్నకు నమ స్కారాలు. మన మాధవ్ ను మరి మరీ అడిగినట్టు చెప్పు. సౌద దగ్గర్నుంచి వుత్తరాల్ సున్నాయా? నివేదకు ఆశీర్వాదాలు. బాగా చదువుకోమని చెప్పు.

మీ అన్నయ్య

శ్రీధర్

\*

కాలేజీనుంచి వచ్చిన మాధవ్ స్నానం చేసి, బాత్ రూమ్ లోనుంచి వచ్చి పెరట్లో నిలుచుని వళ్ళు తుడుచుకుంటూ అంబరానికేసి చూపు సారిండాడు. అక్కడి దృశ్యం కనులు త్రిప్పుకోనివ్వలేదు. తన్మయంగా తిలకిస్తూ వుండిపోయాడు.

పళ్ళిమాదిని భానుద స్తమించబోతున్న సంధ్యా సమయమిది. ఆకాశం, ఎండమావుల్లా, ఇసుక తిన్నెల్లా, మేఘాలు కనిపిస్తున్నాయి....కొంతమేర

ఇంకొక ఫ్రేములో, పెద్ద సరస్సు, చిన్న చిన్న ముళ్ళకంపల్లాంటి మట్టిరంగు మబ్బులు, మధ్య మధ్యన ఒండ్రమట్టి మేటబెట్టినట్టున్న మేఘాలు. కొంతనేపటికి సూర్యకిరణాలు ఆ కొలనుపై ప్రసరించాయి. 'హోలీ' పండగనాడు చల్లుకున్న రంగు రంగుల నీళ్ళు అతి పల్చగా చల్లి నట్లున్నాయి. రంగు రంగుల మబ్బులు మెరిసిపో సాగాయి. ఇంతలో సూర్యుణ్ణి కారుమేఘమొకటి కప్పివేసింది. అంతలోనే ఓ నీటిపాయలాంటి, తెల్లని పెద్ద మేఘ శకలం ఓ నీటిపాయలా రూపు దిద్దుకుని అందాల రంగుల సరస్సును ముంచి వేసింది.

అప్పటివరకూ ఆ కమనీయ దృశ్యంలోలీనమైన మాధవ్ మనసు....మయూరిలా నర్తించింది.

కలచెదిరినట్టై తల త్రిప్పి చూచాడు మాధవ్. అతని తల్లి అక్కడ నిల్చొని వుంది. ఏదో మాట్లాడాలని వచ్చి, తను పరాగ్గా వున్నందువల్ల పలకరించలేక పోయిందని గ్రహించిన మాధవ్—

“ఏమ్మా! ఏదైనా చెప్పాలా?” అన్నాడు యథార్థ స్థితికొచ్చి.

“నీవేదో యాదాలాపంగా వుంటే, పలకరించ లేక వుండిపోయానురా!” అంది సౌమ్యంగా వైదేహమ్మ.

“చెప్పమ్మా!”

“రాఘవయ్య అన్నయ్యగారి సంసారం ఒక రేవున పడబోతున్నది. సౌదకు పెళ్లైంది. శ్రీధర్ కు నొకరి కుదిరింది. ఎటొచ్చి నివేదకు కూడా మూడుముళ్ళు పడితే వాళ్ళ బాధ్యతలు తీరినట్టే. నొకరి చేస్తున్నదనే గాని పాపం రాధ బ్రతుకే అన్యాయమైంది. అంతమంచి మనసున్న పిల్లను దేముడు మంచిగా చూడలేకపోయినాడు. దానిదే నాకు అప్పుడప్పుడూ బాధగా వుంటుందిరా....” అంది జాలిగొంతుకతో.

అదే సమయమనుకున్న మాధవ్ తన మనసులో మాట బైట పెట్టదలచుకున్నాడు.

“రాధకు మంచి రోజులు రావంటావా అమ్మా?” ఆశగా తల్లి ముఖంలోకి చూచాడు.

“ఎట్లా వస్తాయీరా? భర్తపోయిన దాన్నైనా ఆదర్శం అంటూ చేసుకునేవారు ముందుకొస్తారు గాని, మొగుడు బ్రతికుంటే, పెండ్లి చేసుకోవడానికి ఎవరూ సాహసించరు....”

“ఎందుకని? విడకులిచ్చుకున్నారుగా?”





భారత ప్రధాని శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ జన్మదినం (నవంబర్ 19) నాడు రష్యాలోని భారత రాయబార కార్యాలయంలో వనితాలోకం గర్వించదగ్గ ప్రముఖ రష్యన్ వనితలిద్దరికీ శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ వక్షాన 'అనరరీ సర్టిఫికేట్స్' ఇచ్చి గౌరవించారు.

మొట్టమొదటి రోదసీ యాత్రికురాలు వాలెంటినా

తెర్షోవా, అంతర్జాతీయ రంగంలో శాంతికోసం గణనీయమైన కృషి చేసిన నివా పాపావా—ఆ ఇద్దరు వనితలు.

అంతర్జాతీయ వనితా సంవత్సర సందర్భంగా 'భారత జాతీయ వనితా సంఘం' ఈ ఇద్దరు

ప్రముఖ వనితలనూ గౌరవించాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పుడు భారత ప్రధాని జన్మదినోత్సవంనాడు శ్రీమతి తెర్షోవా, శ్రీమతి పాపావాలకు భారత రాయబారి శ్రీ గుజ్రాల్ 'అనరరీ సర్టిఫికేట్స్' అందచేశారు.

మన రాయబారి సతి శ్రీమతి పీలా గుజ్రాల్ ఆ సందర్భంలో మాట్లాడుతూ భారతీయ వనితల తరపున వనితాభ్యుదయానికి విశేషంగా పాటుపడిన శ్రీమతి తెర్షోవా, శ్రీమతి పాపావాలని అభినందించారు.

సోవియట్ వనితలు పొందించిన ప్రగతిని, అంతర్జాతీయ రంగంలో శాంతికి వారు చేస్తున్న కృషిని భారతీయ వనితలు గుర్తించినందుకు కామెంట్ గర్విస్తున్నామన్నారు శ్రీమతి తెర్షోవా, శ్రీమతి పాపావా.

పి. దుర్గ

“తప్పెవరిదో ఎవరికి తెలుసురా! మొదటి వాణ్ణి వదిలింది. రెండోవాణ్ణి వదిలిపెట్టడానికి మాత్రం జంకుతుందా....అనే సందేహం కల గొచ్చుగా?”

“అన్నీ తెలిసిన వాళ్ళే ముందంజ వేస్తే?”

“వెయ్యరు....బోలెడు కట్నాలిచ్చి మేమంటే మేమని ముందుకొచ్చే వాళ్ళుంటే, భర్త వదిలిన దాన్ని చేసుకుంటామని ముందుకొచ్చే త్యాగ ధనులెవరుంటారంటావ్? అదవా వున్నా....తెగించి చేసుకున్నా ఎప్పటికై నా....వాదొచ్చి గలభా చేస్తాడని ఒక భయం, తెలిసిన వాళ్ళు హేళన చేస్తారని జంకు, వాడి జీవితమంతా చిత్రహింసతో గడపడమే అవుతుంది.”

అరటిసండు వాలించి చేతిలో పెట్టినట్టు వివరించింది వైదేహమ్మ. “అన్నీ సహించి, సమాజానికి ఎదురు నిలిచి ముందంజవేసే వాడుంటే?” తల్లి ముఖంలోకి నిశితంగా చూచాడు మాధవ్.

“అతడు మహోన్నతుడనే చెప్పాలిరా! దాని జన్మ ధన్యమౌతుందిరా” సంతోషంగా ఆమె కనులు వెలిగాయి.

రాధ మీద అంత వాత్సల్యమున్నప్పుడు కాదనదనే దైర్యంతో “నేను రాధను పెళ్ళి చేసుకుని, ఆమె జీవితాన్ని సార్థకం చేస్తానమ్మా!” అన్నాడు.

“ఒరే....నీకేమయినా మతిపోయిందా? లేక నన్ను వుడికించడానికా?....ఏచ్చి సన్యాసీ....”

మృదువుగా మందలించి ఎగతాళిగా తీసుకుందా మాటను.

“నాకేం మతి పోలేదమ్మా! నిజంగానే అడుగుతున్నాను. నీ అంగీకారం తీసుకుని.... నాన్నతో చెప్పి....”

“మా....ద....వా!” బిగ్గరగా కేక పెట్టింది వైదేహమ్మ.

బిత్తరపోయి చూచాడు మాధవ్. ఆమె అపరకాళికావతారం చూచి స్తంభించి పోయాడు.

అప్పటికి ఆమె నిజ స్వరూపం తెలుసుకున్నాడు.

అభిమానంవల్ల అన్నదేగాని, తనదాకా వస్తే మాత్రం ఆమోదించనంత సంకుచితం వుందన్న మాట తల్లిలో....అయితే తన చర్యను వ్యతిరేకిస్తారని ద్రువ పడింది....ప్రస్తుతానికి మాట మార్చి తల్లిని ప్రసన్నురాలని చేసుకోవాలని మనసులో పథకం పన్నసాగాడు.

“అదే నీ నిర్ణయమట్రా! చెప్పు....చెప్పు — అదెక్కడ? నువ్వెక్కడా? నీకంటే పెద్ద వయసు....అందులో పెట్టేంది....అవ్వ....లక్షణంగా కన్నెపిల్లతో శాస్త్రోక్తంగా పెళ్ళి చెయ్యాలని మేము కోరుకుంటుంటే! ఇది నీకు వుట్టిన దుర్బుద్ధితే, మనసులో వుంచుకో—దానితో అనేవు. అది నిప్పువంటి మనిషి. వెనుకటి కొకసారి....”

“నీ వింకేం చెప్పక్కర్లేదమ్మా! నేను చిన్న

తమాషా చేస్తే నిజమనుకుని గాలిరా పడి పోయావు. ఇదో చిన్న ‘ట్రయల్’. మా స్నేహితు దొకడు ఈలాంటి కేసులో తగుల్కొన్నాడు. తల్లిదండ్రులకు చెప్పాలంటే భయపడుతున్నాడు. అందుకని నేను ‘శాంతి’ చూచుకుని నీకు చెబుతారా అన్నాను. అది నీ మీద ప్రయోగించి చూచాను....” అన్నాడు మాధవ్....తన నిరుత్సాహాన్ని బాధనూ లోన గరళంలా దాచుకుని పైకి తేలిగ్గా మాట్లాడుతూ.

“హ....బ్బా....అదట్రా సంగతి. హదలి పోయాననుకో! ఎంత నాటక మాడావురా....” గుండెను చేత్తో నిమురుకుంటూ దీర్ఘ నిశ్వాస వదిలింది భారం దిగిపోయినంత హాయిగా.

మాధవ్ గొంతులో మాత్రం హాలాహాలంలా నిలిచిపోయింది ఆ పరిస్థితి.

యువతరం ముందంజ వేసి సమాజపు కట్టుబాట్లను పటాపంచలు చేయాలంటారు. ఒకవైపు, కనిపించిన తల్లిదండ్రులకు కష్టం కలిగించగూడదంటారొకవైపు. దేనికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి? యువకుల్లోని ఆదర్శాలు—పెద్దవారి సహకారం లేనిదే, అచరణకు రావేమో!

పెద్దల్ని ఎదిరించడమా! ఆదర్శం పాటించడమా!

అలా మాధవ్ మనసు సంఘర్షణతో వేగిపోగా రాత్రి పొద్దుపోయేదాకా...నిద్రలోకి జారలేక పోయాడు.



చక్రవర్తిమణంలో కొన్ని నెలలు గిరున తిరిగాయి సౌద దగ్గరనుంచి ఉత్తరాలు వస్తున్నాయి రాధకు. కాని తననుకున్నంత ఆనందంగా వున్నట్టు జాబుల్లో కనిపించనందుకు నిరుత్సాహపడింది రాధ.

ఎందుకంత 'దర్'గా వుంటున్నావని ఒక సారి నెల్లూరు వచ్చినప్పు డడిగితే. 'అవి ఒకరికి అర్థమయ్యేవికావు' అంది నిర్లిప్తంగా.

చెప్పమని నిర్బంధించడం సభ్యత కాదని వూరుకుంది రాధ. తల్లి గ్రుచ్చి గ్రుచ్చి అడిగినా చెప్పేదికాదు సౌద.

"నాకేమమ్మా! ఇంజనీరు భార్యను. మంచి హోదా, చీరెలూ, నగలూ బంగారు చిలకనమ్మా! చిలకను...." సౌద నోటివెంట పేలవంగా వెలువడేవి మాటలు.

అర్థాలు వెతుక్కోవడానికి వ్యర్థ ప్రయత్నం చేసేది జానికమ్మ. అర్థమైనా చేసేదిలేక వ్యధ చెందేది రాధ.

ఒక్కొక్క సంఘటనే చెప్పి తన ఎదలోని భార తీరేలా ఏదేదోమనుకునేది సౌద. కాని, అతణ్ణి బాగు పరచుకోగలనేమో! ఇప్పుడు చెప్పి అందర్ని భార పెట్టడమెందుకని విరమించుకుంది. తెచ్చి పెట్టుకున్న సంతోషంతో వచ్చిన నాలుగు రోజులు గడిపింది.

ఒక్కొక్క సంఘటన సౌదను విచలితను చేసేవి. ఆ పరిస్థితుల్ని చక్క బరుచుకోవాలంటే ఏం చెయ్యాలి? ఒక్కొక్కటి చెప్పి నివారించుకోటం ఎలా?

అన్నీ వరసగా ఆమె మెదడులో రాట్నంలా గిరగిర తిరగసాగాయి.

సౌద కాపరానికి వెళ్ళిన క్రొత్తల్లో యిరుగు పొరుగు అమ్మలక్కలు, పరిచయస్థులు వచ్చి వీరి హోదాను దృష్టిలో పెట్టుకుని, స్త్రీలు పాత్రలు ఏమేమి తెచ్చిందని ఒకరు, ఫర్నిచర్ - పరుపులు, నైలాన్ అల్లిన మంచాలు తెచ్చిందా అని ఒకరూ అడిగేవారు.

"మా ముఖానికి అంత మాత్రమా! అందగత్తె అందగత్తెని మురుస్తూ చేసుకున్నాడు. ఒక అచ్చటా, ఒక ముచ్చటా! పండక్కిళ్ళిన అల్లాడికి ముష్టి వంద రూపాయల బట్టలు పెట్టేరు. మేం చెప్పిన మనువు చేసుకుని వుంటే, ఎంత మర్యాద

జరిగేది....ఏం కథా! కారు యిస్తామన్న వాళ్ళ సంబంధం చేసుకోమంటే, పిల్ల నలుసన్నాడు. అందం కొరుక్కుంటామా?" అని సౌద ముఖాన్నే అత్తగారు అంటుంటే సౌద ముఖం అవమానంతో, భారతో ఎర్రమందార మయ్యేది.

ఒక్కోసారి, అడిగేవాళ్ళనీ, చెప్పే అత్తగార్ని దులిపేద్దామనుకునేది సౌద. కాని తన వాళ్ళ పరిస్థితి .... తన అసహాయత గుర్తుకు రాగానే కుక్కిన పేనులా అయ్యేది.

తన వేదనంతా అశ్రురూపంలో కుమ్మరించి, అన్ని అవహేళనలనూ చెప్పి, తనివి తీరా ఏడ్చి భారం తీర్చుకుందా మనుకునేది.

ముఖం కొంచెం భారగా వుంటే, విసుక్కునే వాడు నిరంజనరావు.

"నీకు పట్టిన అదృష్టానికి, ఎంతో ఆనందంగా వుండడం పోయి ఎప్పుడూ ఏడుపు ముఖం నువ్వునూ....చీ చీ" అనేవాడు.

మొదట కొన్ని రోజులు సినిమాలకని షికార్ల కని తిప్పేవాడు. సినిమాకు వచ్చినప్పటినుంచీ సౌద నెవరు చూస్తున్నారోనని నాలుగు ప్రక్కల చూడడం, సౌద ఎవరివైపునూ చూస్తున్నదేమోనని ఆమె వైపు పరికించి చూడడంతో సరిపోయేది.

అది తన మీద నమ్మకం లేకనో, లేక అతని మానసిక బలహీనతో తెలుసుకోలేక మధన పడేది సౌద.

అతణ్ణి చికాకునుంచి విముక్తుణ్ణి చేద్దామని చక్కగా ముస్తాబయ్యేది.

"ఇది వేళ్ళాగృహం కాదు. ఎప్పుడూ 'టాయిలెట్' చెరక్కుండా వుండడానికి" అనేవాడు.

అతడికి అలంకరణ గిట్టదని మామూలుగా వుంటే "అందం లేని మొగవాడికి, ఈ మాత్రం అలంకరణ చాలని నిర్లక్ష్యం కదూ! అందాన్ని చూచుకుని నీకు గర్వం" అనేవాడు.

"మీకెలావుంటే యిష్టమో కరెక్టుగా చెప్ప కూడదూ? యిలా సూటి పోటి మాటల్లో చిత్రవధ చెయ్యకపోతే!" అన్నది సౌద ఒకనాడు.

"మగవాడి అభిరుచి గమనించి నడచుకో వాల్సింది ఆడది....నే చెప్పాలట....అడగడాని కైనా సిగ్గులేకపోతేసరి" అన్నాడు చీత్కారంగా.

అనవసరంగా ఎందుకంతంత మాటలంటున్నాడో, అనిపించుకోకుండా వుండాలంటే ఎలా

ప్రవర్తించాలో, ఎంత తల బాదుకున్నా అర్థమయ్యేది కాదు సౌదకు.

క్షణక్షణం తన సౌందర్యాన్ని ప్రశంసిస్తూ ఆలరిస్తాడని ఆశపడింది. అవన్నీ అడియాసలు కాగా....అవేదనే మిగులుతోంది.

సౌందర్యాన్ని ఆరాధించిన ప్రేమోపాసకుల చరిత్రలు తన కళ్ళ ముందు మెదిలినట్టై.... అలాంటి వుత్తముడే తనను వరిస్తాడని, తన సంసారమొక స్వర్గధామమౌతుందని కలలుకన్నది.

ఆ కలలన్నీ కల్లులు కాగా, కలతలే మిగిలాయి.

\*

ఒకనాడు అర్ధరాత్రికి వచ్చేడు తూలిపోతూ. ఏదైనా జబ్బుచేసిందని భయపడింది మొదట. ఆత్రుతగా దగ్గరకెళ్ళగానే గుప్పుమని బ్రాండ్ వాసనకొట్టింది. దానితో సౌద తల తిరిగి పోయింది.... కాళ్ళు తేలిపోయాయి.... తను ఏలాంటి విషవలయంలో చిక్కుకుందో పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంది. కాని చేయవలసిందేమిదో తోచేది కాదు.

"మీరెప్పుడూ తాగుతారా?" బెక్కుతూనే అడిగింది సౌద.

"ఎప్పుడూ.... అంటే.... అన్నం నీళ్ళు లేకుండ్రానా! అదేం కాదు....నీ....క.ణ్ణి.చె.ప్పె.ష్టా.... ను.... ప్యే.... గ్నూడా.... ఆడతాను.... తెలుసుకో" నిషాలో అన్నాడు.

ఒక్కొక్కటే వింటుంటే సౌద నవనాడులూ క్రుంగిపోయాయి.

తన చాకచక్యంతో అతణ్ణి మంచి దారిన పెట్టాలని, ఎంత శ్రమకైనా వోర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది.

\*

నిరంజనరావు ఫ్రెండ్స్ కొందరు పెళ్ళిప్పుడు రావడానికి వీలుకానివాళ్ళు వచ్చారు. ఏవేవో ప్రజెం చేషన్ను తెచ్చి మీ శ్రీమతిని పిలవమన్నారు. అందర్లోకొస్తున్నప్పుడు కాస్త మంచి చీర కట్టుకోవాలనుకుని.... జరీపువ్వల బ్లూ కలర్ పట్టుచీరె కట్టుకుని....అదే నెట్టు నగలు పెట్టుకుంది. తెల్లని శరీరం మీద ఆ చీర ఎంతో అందంగా వుంది. కర్లింగ్ హెయిర్ కాబట్టి, తలంటిపోసుకున్న జుట్టు, చెవులను కప్పివేసింది.

కాఫీ ట్రే తెచ్చి టేబుల్ మీద పెట్టిన సమయంలో ఆమె బారుజడ ముందుకు పడింది అందంగా. అక్కడి సభ్యులు ఆమెను జూచి కళ్ళు త్రిప్పలేకపోయారు. [నశేషం]



# వనిత మాటల క్రాబువు-19

## రూ150 బుబు హుమతి

ని బంధనలు

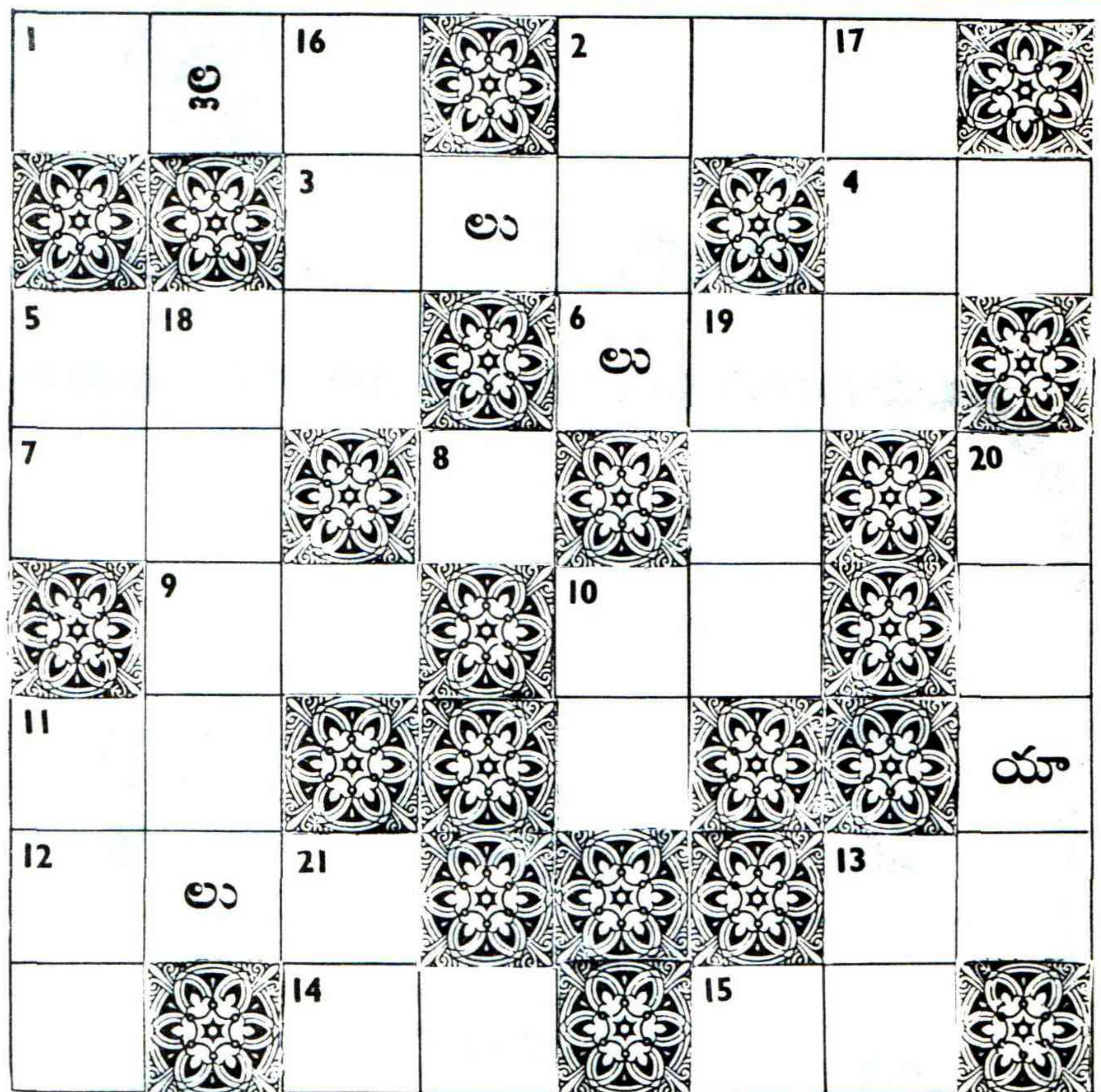
'వనిత మాటల క్రాబువు'లో శ్రీలు మాత్రమే పాల్గొనాలి. ఈ సంచికలో ఉన్న కూపను పూర్తి చేసి కవర్లో పెట్టి 'వనిత మాటల క్రాబువు-19' చందమామ బిల్డింగ్స్, మద్రాసు - 600 026 చిరునామాకు జనవరి నెలాఖరులోగా చేరేలా పంపాలి. ఆ కవర్లో మాటల క్రాబువు కూపను తప్ప మరేదీ ఉండకూడదు. ఒక కవర్లో ఒక్క ఎంట్రీయే ఉండాలి. గళ్ళలో వేసే అక్షరాలు శుభ్రంగా, తెలిసేలా ఉండాలి. కొట్టివేతలూ దిద్దు బాట్లూ ఉండకూడదు. దీని సమాధానం, ఫలితాలూ 1977 మార్చి 1వ తేదీ సంచికలో ప్రచురింప బడతాయి. మా దగ్గర గల సమాధానంతో సరిపోయే సమాధానం పంపినవారికి రూ. 150 లు బహుమతిగా పంపుతాము. సరైన సమాధానం పంపేవారు ఒకరికంటే ఎక్కువమంది గనుక ఉంటే, బహుమతి మొత్తం సమానంగా పంచబడుతుంది. దీనికి సంబంధించిన ప్రతి విషయంలోనూ 'వనిత' నిర్వాహకవర్గానిదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఎటువంటి ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలూ జరపబడవు.

అధారాలు-అడ్డం

1. పదార్థాల్లో రుచి రావడానికి వేసేది.
2. 'ఉప్పులేని కూర' వుండదన్నట్టు - ఇదిలేని పదార్థాలు కూడా తక్కువే.
3. చర్మ శుభ్రతకు పిండిని వాడితే?
4. మంచి వంటను పొగిడే ఒక విధానం
5. ఆభరణంతో సంబంధంగల పప్పు?
6. వంటికి వంటింటికి పనికొచ్చే దినుసు తారు మారయింది.
7. గోధుమపిండితో చేసుకునే ఒక తినుబండారం లోని కింది భాగం వూడిపోయిందే!
8. దేవతకారు కానీ సేవింపదగినది. (అందరూ ఎరిగిన ఆంగ్లపదం)
9. గోధుమకు ఖండ రూపం
10. నిర్జీవ వృక్షము
11. మసాలాలో కలిసే దినుసు, నూరబడింది గావును; కొంత భాగమే వుంది.
12. ముఖ్యంగా ఉత్తరాదివారు బోజనంతోనూ, బోజనంగానూ తింటారు. (ఇది తారుమారూ

- అయింది; ఒక అక్షరానికి దీర్ఘమూ పోయింది)
13. ఇది కలిస్తేకాని '8'వ గడిలోని ఏకాక్షరానికి పూర్తిరూపం రాదు.
  14. పూరుగాయకు 'ఇది' తగలకూడదు!
  15. కాకరకాయ గుణం మంచిదే; మరి బుద్ధి? ఆధారాలు-నిలువు
  2. ఉదయపు వంట సాయంత్రానికి వుంటే - దాన్ని "..." అంటారు.
  5. వంట మంట సాధారణంగా ఇలాగే ఉండాలి.

10. కొబ్బరిచెట్టులో లబించే లేత ఆకు
11. గృహిణికి ఆయుధమా?
13. పాకే చెట్టు
16. "ముదితలు నవ్వగ" అన్నదాంట్లో ఒక కాయ వుంది!
17. కూరగా (ఎక్కువగా) తింటే వేడి చేస్తుంది; పండుగా (అధికంగా) తింటే అజీర్ణం చేస్తుంది!
18. మన దామ్మగారు ఓసారి రకరకాల చారులు చెబుతూ ఈ పేరు పెట్టారు.
19. ఇందులో పుట్టిన చెట్టు మందుకి పనికిరాదుట.
20. మాటుకోసం ఏ పదార్థంలో వేసినా, నూరే వెయ్యాలి! (అమ్మో! అంత సంఖ్యలో వెయ్యాలిందేనా, అని భయపడకండి)
21. తెలుగువారి ఒక పిపి వంటకం-తొందరపాటులో తుది భాగం తునిగిపోయింది!



పేరు .....

చిరునామా .....

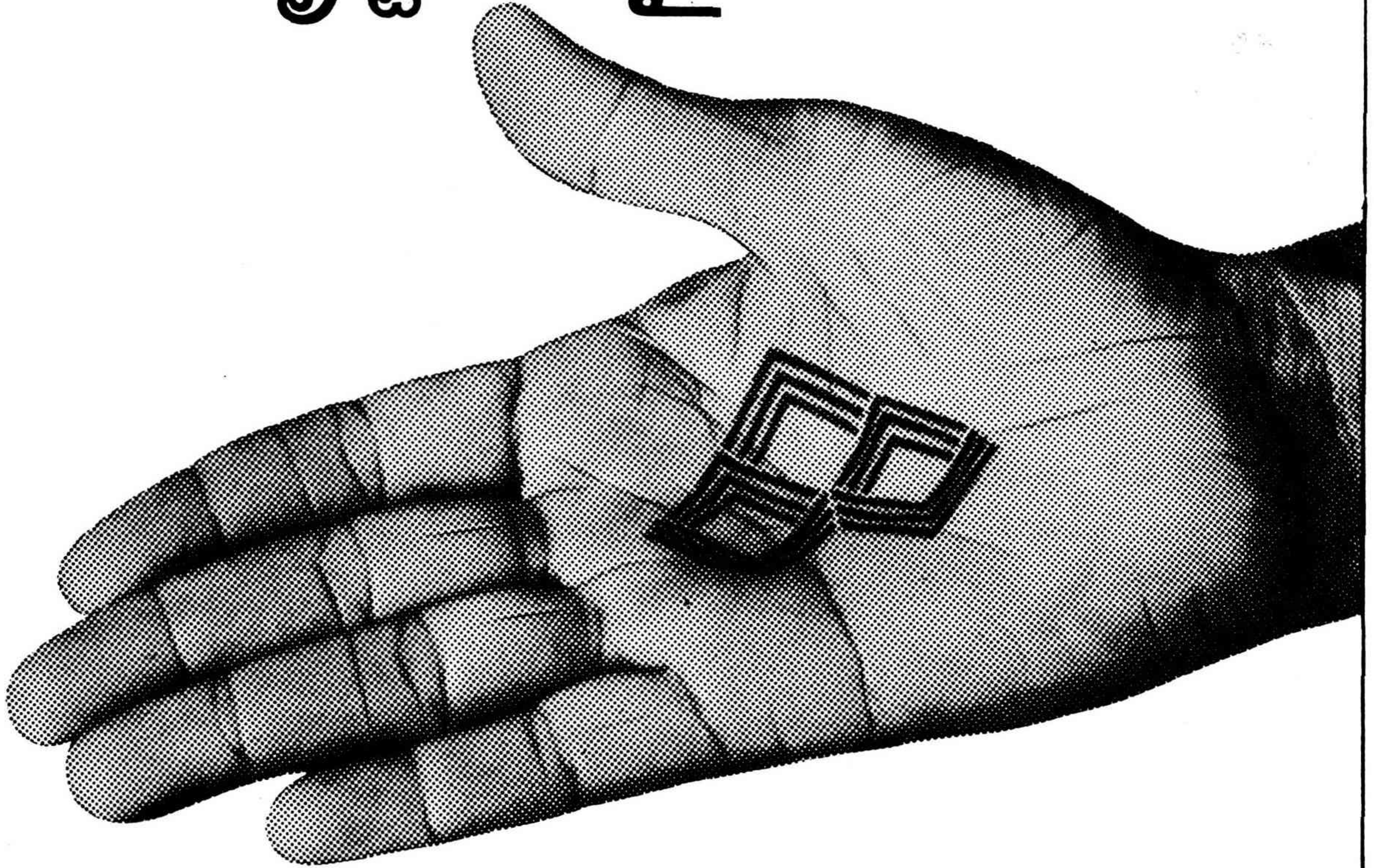
వనిత మాటల క్రాబువు-19







# మీ భవిష్యత్తు అదృష్టకరమైనదా ?



ఈ ప్రశ్న జ్యోతిష్కుడిని అడక్కండి

ఐటిని అడగండి. మీరు ప్రతిమాసం ఆయిదు రూపాయలుగాని లేక ఆయిదువందల రూపాయలుగాని పొదుపుచేయగలిగితే దాన్ని అనేక రెట్లు పెంచి మిమ్మల్ని గొప్ప అదృష్టవంతులుగా మార్చే ప్రణాళిక లేనో మా దగ్గరున్నాయి.

ఏ సందర్భానికైనా సులువుగా కావలసిన పెద్ద మొత్తాల్ని అందజేయడానికి అనుగుణ్యంగా ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంకు ఎన్నో ప్రణాళికల్ని రూపొందించింది. వాటిలో ఇవి కొన్ని.

రీ ఇన్వెస్ట్మెంట్ డిపాజిట్ ప్లాన్ ఇది మీ పెట్టుబడిని నిర్ణీత వ్యవధిలో అనేక రెట్లు పెంచుతుంది.

ఆటోమేటిక్ క్యూములేటివ్ సేవింగ్ డిపాజిట్టు మీ పిల్లల వివాహానికి కావలసిన డబ్బు పొదుపు చేసేందుకు యిది సులభ మార్గం.

రికరింగ్ డిపాజిట్టు

ఈ ప్రణాళిక మీరు ప్రతినెలా పొదుపుచేసే చిన్న చిన్న మొత్తాల్ని కొన్నాళ్ళకు ఒక పెద్ద మొత్తంగా పెంచేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

లాంగ్ టర్మ్ బెనిఫిట్ డిపాజిట్టు

ఈ ప్రణాళికలో మీరు కచ్చే ప్రతి మొత్తమూ (అంతకుమించిన సొమ్ము కూడా) వడ్డీతో భద్రంగా మీకు తిరిగి ఇవ్వబడుతుంది.

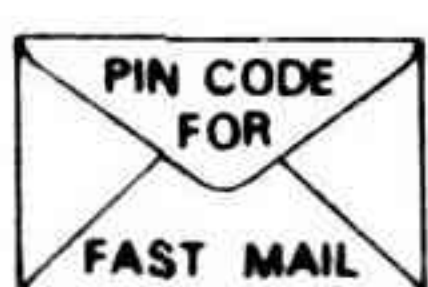
వీటి వివరాలు మరింతెన్నో ఆకర్షణీయమైన ప్రణాళికల వివరాలు తెలుసుకోవాలంటే మీకు సమీపంలో ఉండే ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంకు శాఖను దర్శించండి. లేక మా అధికారుల వ్రాసిన కరపత్రాలు తెప్పించుకోండి. "మీ సొమ్ము అభివృద్ధికి పదునాలుగు మార్గాలు" మీ కందులో లభిస్తాయి.

అవసరమైనంత డబ్బును మాత్రమే నేడు ఖర్చుపెట్టండి. మిగతా సొమ్ముంతా మరోనాటికి పొదుపుచెయ్యండి.



**ఇండియన్  
ఓవర్సీస్ బ్యాంక్**

మా బెస్ట్ ట్యాగ్ లైన్ కోల్ ఉత్తమ మిత్రుడు





వివాహాలు మరియు  
అన్ని శుభకార్యాలకు

**వాణి**

వెదజల్లుతున్న కొత్తరంగులు

నంగీత, లావణ్య, ప్రేయ,

సరికొత్త హరివిల్లు వాణి సుప్రభాతం



**వాణి సిల్క్స్ హౌస్**

'జైన్ భవన్'

(ఎర్ కండిషన్స్ షోరూమ్)

92, పాండిబజార్ (మేడమీద)

టి. నగర్, మద్రాసు - 600017

మా ఆదాయ పొదుపు

పథకంలో చేరి

లాభం పొందండి!

